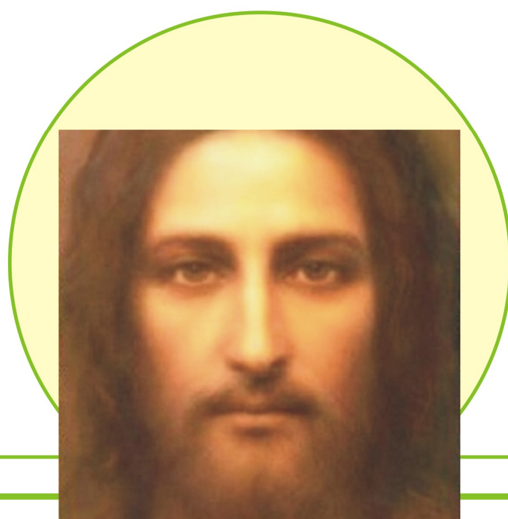
Totul este Grație

Alte învățături de la Isus despre adevărul vieții



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre



SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2021

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„All Grace: New Teachings from Jesus on the Truth About Life"

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2017

RadicalHappiness.com

Sumar

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând câteva capitole ale acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii „Totul este Graţie", în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUvUvoblS6tGmaSWj9Q-4ASI

Prefaţă

Am primit această carte de la Isus, ca şi celelalte, în următorul mod: era ca şi cum Isus stătea lângă mine, dictând aceste cuvinte, cu excepţia faptului că le auzeam intern, nu în modul obişnuit. Cuvintele pe care le aud în minte sunt distincte de propriile mele gânduri. Ele au o tonalitate şi o senzaţie, o energie specifică bunătăţii şi blândeţii celui pe care l-am cunoscut cu toţii sub numele de Isus. Acest proces se numeşte channelling conştient.

Înainte de această carte, am primit alte trei de la Isus într-un mod similar ("Trilogia lui Isus", "O viaţă eroică" şi "Să fii în lume, dar nu de-al ei") şi multe altele, înainte de ele, de la o altă fiinţă non-fizică. Aceste cărţi nu au necesitat organizare, ci doar o uşoară editare din partea mea. Am beneficiat foarte mult atât de la învăţături, cât şi din transmisia energetică ce a venit odată cu ele.

Relaţia mea cu Isus este directă şi simplă. Pentru mine, el este un învăţător, aşa cum este şi pentru mulţi alţii. El nu este un ghid personal, deoarece nu acesta este scopul său, cu excepţia lucrărilor noastre comune. Am acceptat să fiu scribul lui şi, când el simte că sunt pregătită pentru următorul proiect, începem. Nu ştiu niciodată ce formă va lua, deşi mi se spune dinainte despre ce va fi vorba, în linii generale. Să scrii în acest fel seamănă puţin cu a conduce maşina neştiind unde te îndrepţi. Este nevoie de încredere că îţi vor fi date cuvintele, că se va urmări o idee şi o organizare a materialului care va fi dezvăluită la timpul său.

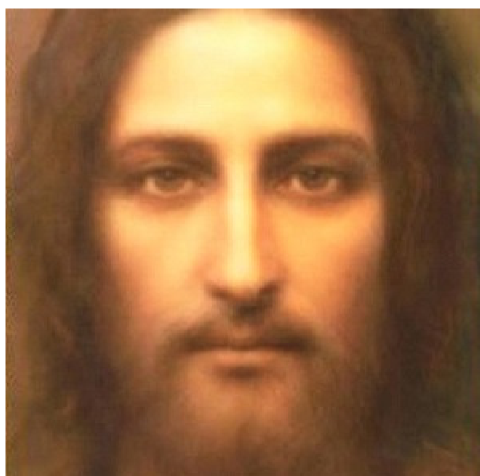
Spre deosebire de numeroasele cărţi scrise despre învăţăturile lui Isus, cărţile pe care mi le-a dat Isus nu sunt un studiu sau o explicaţie a cuvintelor pe care le-a rostit acum două mii de ani. În aceste cărţi primite prin channelling, Isus ne vorbeşte aşa cum ne-ar vorbi dacă ar fi în viaţă astăzi, cel puţin, aşa mi s-a spus, şi sunt într-un limbaj modern.

Dintre toate cărţile pe care le-am scos până acum, aceasta este cea mai puţin legată de învăţăturile de demult ale lui Isus. Deci, cei care se aşteaptă să sune aşa cum vorbea Isus cu mult timp în urmă ar putea fi dezamăgiţi sau chiar sceptici. Însuşi Isus explică în această carte că Isus din Nazaret a fost doar o întrupare a sa şi că el trăieşte acum într-o altă dimensiune, nu ca acea persoană, ci ca o fiinţă multidimensională. Din această dimensiune, el foloseşte personajul Isus pentru a rămâne în

legătură cu fiinţele umane, a le învăţa şi îndruma, în special pe cele dedicate lui şi învăţăturilor sale ca Isus.

Acestea fiind spuse, sper să puteţi lăsa deoparte orice preconcepţii şi aşteptări în privinţa celui care a dictat aceste cuvinte şi să lăsaţi cuvintele să vă atingă inima şi să vă transforme mintea. Deci voi face un pas lateral pentru a vă lăsa să-l simţiţi pe cel care odinioară a fost Isus, acum vorbindu-vă direct.

Gina Lake,
februarie 2017



Introducere

«Eu, cel pe care l-aţi cunoscut sub numele de Isus Hristos, vă prezint în această carte informaţii puţin mai diferite faţă de cărţile mele anterioare. Informaţiile sunt mai metafizice decât v-aţi aştepta. Am inclus adevăruri metafizice împreună cu principii despre cum să trăiţi o viaţă mai bună, mai iubitoare şi paşnică pe Pământ.

Unele idei scrise aici s-ar putea să vă deruteze sau să vă pară basme cu zâne, dar vă asigur că există zâne la fel de sigur pe cât există basme! O mare parte din univers este nevăzut, necunoscut şi nici măcar nu vi-l puteţi imagina. Lărgindu-vă mintea să includă mai multe posibilităţi, viaţa şi preocupările voastre apar într-o altă perspectivă. Sunteţi veşnici şi magnifici şi vreau neapărat să vă amintesc asta. Această carte este doar unul dintre modurile în care o fac. Aşadar, vă rog să vă deschideţi mintea şi inima, şi voi începe cu trei adevăruri importante…»

Isus, dictare prin Gina Lake,
februarie 2017

Capitolul 1: Trei adevăruri

Graţia este acţiunea Unimii în timp ce se manifestă şi „se joacă” în această lume a dualităţii. Graţia este efectul Unimii asupra creaţiei, precum are vântul asupra apei. Această lume şi toate lumile din infinitul creaţiei au fost manifestate ca o expresie a Unimii şi, de asemenea, oferă experienţe pentru Unime. “Unimea” este un alt cuvânt pentru Dumnezeu sau ceea ce am numit Tatăl sau, mai simplu, inteligenţa ce susţine viaţa şi care se exprimă prin toate formele de viaţă.

Fie că sunteţi religioşi sau nu, probabil că vă daţi seama că există o inteligenţă ce susţine şi impregnează viaţa, de fapt, o inteligenţă de neînţeles din perspectiva voastră. Dacă am scrie „inteligenţa” cu majusculă, „o Inteligenţă”, poate să nu fie acceptabil pentru unii şi nici n-ar fi o reprezentare corectă, deoarece ar presupune o fiinţă distinctă, o Fiinţă Supremă.

Inteligenţa despre care vorbesc nu este o fiinţă, decât dacă am descrie acea fiinţă ca fiind Tot-ce-este sau una care cuprinde toate formele de viaţă din infinit. Această infinitate nu poate fi înţeleasă de voi şi nu aveţi niciun limbaj prin care să o descrieţi corect. Întrucât sunt limitat de limbajul vostru, va trebui să mă refer la această forţă sau inteligenţă creatoare ca şi cum ar exista separat de voi şi de creaţie, deşi nu este aşa.

Acest fapt, că Unimea nu este separată de voi, este, de asemenea, de neînţeles, deşi misticii au avut licăriri ale acestui adevăr. Spun „licăriri”, pentru că ceea ce au experimentat misticii ca Unime este limitat de corpul-minte uman şi de capacitatea sa de a experimenta Unimea.

Dacă aţi avut o experienţă mistică, poate că aţi simţit că L-aţi trăit pe Dumnezeu sau adevărul despre viaţă. Şi totuşi, este imposibil să experimentezi plinătatea acestui adevăr cât timp trăieşti într-un corp. Chiar şi eu şi alţii ca mine, care nu mai suntem fizici, nu am experimentat plinătatea acestui adevăr, deoarece această inteligenţă infinită rămâne enigmatică chiar şi pentru cei mai avansaţi decât voi pe calea evoluţiei. Şi totuşi, iată că încerc să scriu despre ea într-un mod care să vă lumineze calea.

Eşti la fel de drag Vieţii ca viaţa însăşi. Tu *eşti* viaţa, aşa cum este trăită de tine, în felul tău unic. Nicio altă experienţă nu este exact ca a ta.

Eşti menit să aduci o experienţă unică Divinului, acestei forţe misterioase care este viaţa şi care a creat tot ce este viaţă. Tu eşti expresia ei – şi nu doar expresia ta curentă. Te adaptezi şi te schimbi de-a lungul eternităţii, experimentând un număr infinit de expresii unice.

Contemplă acest lucru pentru o clipă: existenţa ta infinită. Ce-ar fi să gândeşti despre tine că eşti existenţa infinită şi nu un muritor limitat, restrâns la un corp? Ce-ar fi să ştii că eşti o existenţă infinită? Ai mai suferi? Dacă ţi-ai da seama cât de trecătoare este fiecare dintre experienţele tale, ai mai suferi?

Suferi pentru că te agăţi de experienţele care au trecut deja. Le ţii în viaţă, agăţându-te de ele prin gânduri. Creezi poveşti în jurul lor, care perpetuează suferinţa. Sau suferi pentru că crezi ceva neadevărat despre o experienţă pe care o ai: "Nu ar trebui să se întâmple asta. Nu voi fi niciodată fericit. Nu suport acest lucru!"

Ce-ar fi dacă gândurile, sentimentele şi chiar senzaţiile tale nu ar fi personale, adică dacă n-ar mai părea să se întâmple cuiva, ci doar vieţii? Ce-ar fi dacă tu ai fi doar *experimentarea* vieţii într-un anumit loc şi nu acela care are o poveste despre acele experienţe? Ce-ar fi dacă viaţa este doar viaţă, nu „viaţa ta”? Acesta este adevărul.

Faptul că *tu* experimentezi ceva este un miraj, pentru că *tu* este un miraj. *Tu* nu experimentezi nimic. Viaţa experimentează ceva prin corpul-minte care pare să aparţină unui *tu*. Există un corp-minte, care este un dispozitiv ce simte şi experimentează, dar nu există de fapt niciun *tu*, nicio entitate care să simtă şi să experimenteze viaţa, ci doar viaţa, care experimentează tot ceea ce acest imaginar *tu* pare că experimentează. Şi astfel ajungem la un mare adevăr despre viaţă: ***Tu eşti viaţa şi eşti infinitul!***

Eşti experienţa lui Dumnezeu despre univers în colţul de univers locuit de acest corp-minte. Corpul-minte delimitează experienţa şi o face să pară că *tu* ai această experienţă, dar ai această experienţă în numele lui Dumnezeu, Creatorul. Tu eşti Creatorul care experimentează viaţa prin acest corp-minte, care este ataşat de senzaţia imaginară de *eu*.

Acest sentiment de a fi un *eu* este doar atât: o senzaţie, o impresie, o idee. Este încorporat în corpul-minte pentru a oferi corpului-minte şi experienţelor sale iluzia că acele experienţe aparţin cuiva, şi nu vieţii. Aceasta este marea Iluzie. Ideea că tu eşti altceva decât Dumnezeu este o

iluzie. Adevărul este că există doar viaţa ce trăieşte prin forme: Cel-fără-de-formă care se exprimă prin forme.

Simţi asta atunci când, pur şi simplu, încetezi să te gândeşti la tine ca fiind o creatură. Gândurile tale îţi dau senzaţia de a fi *tu*. Dovada este că, atunci când nu te mai gândeşti în acest mod, ceea ce este un lucru rar pentru majoritatea oamenilor, încetezi să mai creezi acest imaginar *tu* şi te pierzi în Mister; trăieşti adevărul despre cine eşti cu adevărat. Dar, deoarece experienţa Adevărului este adesea incomodă, fiind stranie, majoritatea oamenilor revin repede la gândurile prin care se autocreează.

Este fascinant cum faci asta! Te autocreezi gândindu-te la tine! Dar *eul* pe care îl creezi nu trăieşte decât în imaginaţia ta şi a altor persoane (deşi cu totul altfel), deoarece şi ele împărtăşesc aceeaşi marea Iluzie.

Desigur, ai fost conceput pentru a face acest lucru. Marea Iluzie nu este o greşeală, ci a fost proiectată pentru a-i permite Celui-fără-de-formă să se experimenteze pe sine ca având formă. Cel-fără-de-formă îşi imaginează un posibil personaj şi „*Voilà!*” acea imaginaţie se manifestă şi capătă o viaţă proprie, în virtutea a ceva similar cu programarea.

Eşti programat să fii aşa cum eşti, deoarece Creatorul intenţionează să experimenteze viaţa printr-o astfel de persoană ca tine. Având în vedere acest lucru, se poate concluziona că fiecare creatură este la fel de iubită şi apreciată de Creator, deoarece Creatorul a făcut ca totul să fie exact aşa cum este. Exact! Eşti menit să fii aşa cum eşti şi cum ai fost şi aşa cum vei fi.

Asta nu înseamnă că Creatorul ştie cum te vei comporta în orice situaţie, deoarece, ca parte a proiectării tale, ai fost înzestrat şi cu liber-arbitru, capacitatea de a face alegeri în condiţii date şi folosind abilităţile primite. Nu poţi alege să fii altfel decât eşti sau să ai alte talente decât cele pe care le ai, dar poţi alege *cum* vei fi ca personaj - cum joci acest personaj.

Asta înseamnă multă libertate, deoarece determină dacă, în experienţa ta ca acest personaj, vei fi fericit sau nu şi dacă vei avea o viaţă bună sau nu. De exemplu, fiind acest personaj, poţi fi supărat, josnic, nefericit, violent, egoist sau fricos, sau dimpotrivă. E alegerea ta. Deşi modul în care te comporţi pare să nu fie întotdeauna la alegerea ta, deoarece comportamentul este deseori modelat de condiţionări, care pot fi irezistibile, adevărul este că ai de ales. Ţi s-a dat această putere.

Modul în care alegi să fii determină modul în care vei experimenta viaţa. Nu creezi totul în viaţa ta, la fel cum nu tu îţi creezi programarea (deşi sufletul tău şi alte forţe sunt de acord cu această programare). Dar îţi creezi *experienţa* de viaţă prin ceea ce alegi să crezi şi cum reacţionezi la situaţiile în care te afli.

Indiferent ce experienţă interioară îţi creezi – tristeţe, mânie, regret, ură, resentimente, acuzaţii, victimizare, singurătate – Divinul este dispus să aibă acea experienţă pentru oricât timp decizi tu să o produci. Iar când creezi o experienţă interioară diferită, Divinul este dispus să o aibă şi pe aceea. În acest fel, înveţi să-ţi asumi responsabilitatea pentru starea ta interioară şi să-ţi creezi o stare interioară mai pozitivă, mai iubitoare. Viaţa este atât de binevoitoare, încât poţi să îţi alegi experienţa interioară – dacă eşti suficient de conştient –, chiar dacă nu poţi alege ce îţi aduce viaţa.

Divinul îţi oferă liberul-arbitru, dar are şi El o voinţă proprie, care uneori îţi depăşeşte voinţa ta. Nu obţii întotdeauna ceea ce doreşti, deoarece viaţa are o ordine mai înaltă şi un plan superior, în care este cuprinsă existenţa ta. Eşti ghidat de această voinţă superioară să te încadrezi în planul mai mare.

Deşi nu ai niciun control asupra planului mai mare sau a modului în care eşti încadrat în el, ai totuşi ceva control asupra planului tău: Poţi să-ţi faci planul într-un fel sau în altul. Dar, în mare parte, vei duce la îndeplinire planul general. În măsura în care liberul tău arbitru se aliniază cu planul, vei fi fericit. În măsura în care nu este aşa, vei fi nefericit şi vei întâmpina mai multe dificultăţi decât ar fi necesar.

De exemplu, dacă planul tău pentru această viaţă este de a educa copii, există multe moduri în care poţi face asta: ca mamă, ca profesor, ca psiholog pentru copii sau ca cercetător al comportamentului copilului, pentru a numi doar câteva posibilităţi. Având acest plan, te vei simţi atras în mod firesc de astfel de roluri. Modul în care îţi vei îndeplini în mod concret planul este determinat de liberul tău arbitru şi de circumstanţe. Familia ta, oamenii pe care îi întâlneşti, unde locuieşti, evenimentele, oportunităţile şi alte circumstanţe vor contribui toate la conturarea rolului şi direcţiei pe care o vei lua.

Dacă îţi îndeplineşti planul, te vei simţi în mod natural împlinit. Dacă nu îl îndeplineşti, nu te vei simţi împlinit. În acest fel, sufletul tău

îţi comunică clar direcţia în care trebuie să mergi. Ia-o în direcţia către împlinire şi bucurie şi nu vei avea cum greşi.

Dacă, din anumite motive, nu mergi în această direcţie, inteligenţa din spatele vieţii, Graţia, va încerca să te redirecţioneze. Dacă rezişti la ghionturile sale blânde, Graţia te va stimula cu mai puţină blândeţe sau îţi va pune blocaje ca să nu mai continui în direcţia curentă. Îţi va îngreuna viaţa.

Graţia îţi uşurează calea pe direcţiile în care eşti menit să mergi şi te stânjeneşte în celelalte. Viaţa este foarte amabilă în acest fel. Îţi arată drumul folosind fie morcovul, fie băţul. Dar cel mai important, Graţia îţi oferă o busolă interioară care îţi spune ce drum trebuie să urmezi: Urmează-ţi bucuria, împlinirea, pasiunea, iubirea!

Da, Dumnezeu are o voinţă, iar această voinţă este dusă la îndeplinire de Graţie. Dar acea voinţă nu este separată de voinţa ta. De fapt, tu vrei ce vrea Dumnezeu, deşi nu ştii întotdeauna asta. Uneori *crezi* că vrei altceva, dar te înşeli. Iar Dumnezeu te îndrumă fie lăsându-te să capeţi ceea ce crezi că vrei, fie nelăsându-te. Ţi-ar fi mai bine mereu dacă ai vrea numai ce vrea Dumnezeu.

Ce vrea Dumnezeu şi cum să afli ce anume vrea?

❖ *Când Dumnezeu vrea să înveţi ceva, Dumnezeu îţi permite să capeţi ceea ce crezi că doreşti.*

❖ *Când Dumnezeu vrea să faci o alegere diferită, Dumnezeu nu te lasă să capeţi ceea ce crezi că vrei.*

Când vrei ce vrea Dumnezeu, eşti fericit. Aşa îţi dai seama că ceea ce gândeşti şi faci este în acord cu proiectul lui Dumnezeu pentru tine: Eşti fericit, în pace şi în fluxul vieţii.

A fi în fluxul vieţii nu este neapărat o stare remarcabilă sau fantastică. "Fantastică" este o idee despre fericire şi un sentiment extraordinar, trăit un timp relativ scurt, de obicei atunci când ego-ul primeşte în final ceea ce îşi dorea. A fi în flux este ceva atât de obişnuit, încât s-ar putea să nici nu observi că eşti în flux, mai ales că, prin natura sa, a fi în flux implică foarte puţină auto-reflecţie.

În fluxul vieţii, nu există un *eu* care să se gândească la sine. Fluxul acţionează în absenţa gândului sau în ciuda oricăror gânduri care ar putea apărea, în special gânduri despre *mine*. Deoarece auto-reflecţia este absentă sau minimă, a fi în flux e o senzaţie naturală, simplă şi fără

probleme. Este modul în care viaţa poate fi trăită aproape mereu odată ce ai realizat acest lucru: ***Nu tu controlezi viaţa şi nici nu trebuie, pentru că o face sinele tău infinit!*** Acesta este un alt adevăr despre viaţă.

Tu doar *crezi* că ai un control mai mare decât îl ai şi *vrei* să deţii controlul. Dar a dori ceva nu înseamnă că-l şi ai sau că ai avea nevoie de el. Ai mai puţin control decât crezi şi mai mult decât ai nevoie. Cu alte cuvinte, nu ai prea mult control *şi* nici nu ai nevoie de el.

Oamenii trăiesc sub iluzia că pot controla lucruri pe care, de fapt, nu le pot controla. De exemplu, ei cred că pot controla cât de sănătoşi sunt prin ceea ce fac pentru corpul lor. Cu toate acestea, cunoştinţele voastre despre organism sunt atât de limitate, încât încercările de a vă decide starea de sănătate sunt, de asemenea, limitate. O mare parte a stării de sănătate este guvernată de procese subconştiente şi gene, care nu sunt sub controlul vostru.

Nu numai lipsa de cunoştinţe vă împiedică să aveţi un control mai mare. Nici măcar o cunoaştere perfectă nu v-ar oferi controlul. Pe lângă faptul că acţionează o voinţă mai înaltă şi un plan superior, care vă surclasează propria voinţă, natura vieţii este, pur şi simplu, prea complexă pentru a fi controlată.

Prea mulţi factori influenţează fiecare rezultat, iar de majoritatea nu aţi putea fi niciodată conştienţi şi nu i-aţi putea influenţa ca să deţineţi controlul. Cei câţiva factori pe care îi controlaţi nu vor fi niciodată suficienţi. Când păreţi să controlaţi lucrurile, pur şi simplu, factorii pe care îi controlaţi predomină în faţa celorlalţi pentru moment. Deoarece amestecul de factori şi puterea lor se modifică mereu, chiar şi atunci când credeţi că sunteţi în control sau ar trebui să fiţi, se dovedeşte că nu sunteţi. Viaţa este plină de surprize!

Revelarea acestui fapt nu trebuie să te descurajeze a încerca să obţii ceea ce doreşti, ci doar să te ajute a vedea că nu eşti de vină atunci când nu obţii ceea ce doreşti. Când crezi că ai putea controla viaţa, dar nu eşti capabil, concluzia este adesea că *tu* ai eşuat, că *tu* eşti neputincios. Eşecurile tale de a controla viaţa sunt luate personal. Dar, de cele mai multe ori, ceea ce ai dorit nu era, pur şi simplu, dat să fie, dintr-un motiv sau altul. Nu căzuse în cărţi.

Cărţile de joc sunt o metaforă excelentă pentru complexitatea şi imprevizibilitatea vieţii. Cu toate acestea, cărţile de joc sunt mai aleatorii decât viaţa, deoarece viaţa are un plan şi o mână călăuzitoare: Graţia. Am putea spune că, în viaţă, cărţile sunt aranjate în favoarea casei.

În viaţă, factorii care generează situaţiile sau evenimentele sunt precum cărţile care sunt jucate de diverşi jucători implicaţi. Deoarece jucătorii au liber-arbitru, nu se cunoaşte niciodată ce carte va fi jucată, până când se joacă. Deşi anumite cărţi au mai multe şanse să fie jucate decât altele, nu se ştie niciodată! Mulţi factori influenţează ce cărţi se joacă şi dacă se va juca o anumită carte. Apoi, cartea jucată determină următoarea carte sau cărţi care sunt jucate. Ordinea în care cad cărţile este totul. Ceea ce vine înainte nu are cum să nu influenţeze ceea ce urmează.

În viaţă, mulţi factori stabilesc dacă cineva va face o anumită acţiune şi când o face sau dacă nu acţionează deloc. Deşi oamenii au liber-arbitru, nimeni nu are atât de mult control nici măcar asupra propriilor alegeri, având în vedere puterea condiţionărilor şi cât de uşor eşti influenţat de ceilalţi. Opţiunile oamenilor sunt determinate atât de factori imediaţi, cum ar fi gândurile şi sentimentele lor şi influenţele din jurul lor, cât şi de factori mai puţin imediaţi sau direcţi, care vin din trecut.

Multitudinea de factori implicaţi în crearea oricărei situaţii este determinată de numeroase evenimente anterioare şi de nenumărate persoane cu diversele lor condiţionări şi percepţii, toate acestea fiind nu numai în afara controlului tău, ci şi al celorlalţi. Cauzele care modelează orice situaţie sau eveniment sunt imposibil de identificat sau de enumerat, întrucât, în esenţă, tot ceea ce s-a întâmplat vreodată de-a lungul istoriei a contribuit la felul în care stau lucrurile, la felul cum au căzut cărţile.

Poţi crea un anumit rezultat doar cu puterea gândurilor tale, aşa cum cred mulţi? Dacă ceva nu a mers bine, oare putea fi evitat dacă gândeai mai pozitiv sau negândind ceva? Posibil. Dar, aşa cum tocmai am arătat, gândurile tale sunt doar un factor implicat în crearea realităţii.

Cu toate acestea, gândurile creează, cu siguranţă, realitatea ta imaginară, experienţa ta interioară a realităţii! Realitatea pare că este şi o simţi aşa cum îţi imaginezi că este. De exemplu, dacă îţi imaginezi că este

înfricoşătoare, atunci pare şi se simte înfricoşătoare. Sau dacă îţi imaginezi că este bună, pare şi se simte bună. Dar asta nu înseamnă că imaginându-ţi realitatea aşa cum ţi-ai dori să fie o va face să fie aşa. Asta e o gândire confuză.

Gândurile tale contează, *într-adevăr*; dar, pur şi simplu, nu sunt responsabile pentru crearea întregii realităţi. Gândurile îţi colorează modul cum *percepi* realitatea şi, de asemenea, îţi influenţează alegerile şi comportamentul, dar gândurile nu creează singure realitatea. Lumea nu este proiectată pentru a se conforma gândurilor tale despre ea. Faptul că viaţa respectă ocazional gândurile tale nu înseamnă că viaţa este menită să facă asta sau că o poţi obliga să ţi se conformeze doar prin disciplină şi voinţă. Această credinţă este o fantezie a ego-ului şi, pentru mulţi, o sursă de mari suferinţe.

Va veni o vreme în care oamenii vor fi suficient de evoluaţi pentru a se manifesta doar prin puterea gândului, dar nu în viitorul apropiat. Maeştrii spirituali şi avatarii au demonstrat uneori această abilitate, dar asta nu înseamnă că oricine este capabil de acest lucru. În acest caz, practica nu e de ajuns. O anumită puritate a inimii este necesară înainte să fie acordată capacitatea de a manifesta doar prin puterea gândului şi există o mare înţelepciune, a Graţiei, în faptul că acel har nu este oferit prematur.

Unul dintre motivele pentru care crezi că ai mai mult control asupra vieţii decât ai de fapt este, pur şi simplu, acela că ego-ul doreşte mai mult control. Asta se numeşte gândire deziderativă: „Vreau să fie aşa, prin urmare, aşa este”. Credinţa că deţii controlul înlocuieşte controlul efectiv. Acesta este un mecanism de coping al ego-ului (autoprotecţie psihică), care ajută la stingerea temerilor şi neîncrederii sale în viaţă.

Ego-ul nu ar avea nevoie de această amăgire dacă ar percepe viaţa aşa cum este ea în realitate: binevoitoare. El nu percepe bunătatea, înţelepciunea, dragostea şi bucuria din spatele vieţii. Ego-ul nu este conectat la adevărul despre viaţă şi, prin urmare, perpetuează şi se agaţă de propriile sale născociri. Simte nevoia să-şi spună minciuni pentru a se proteja de propriile minciuni. Minciuna că are control este o presupusă protecţie a ego-ului împotriva fricii că nu va supravieţui decât dacă va avea control. Şi totuşi, adevărul este că, deşi nu aveţi prea mult control, încă supravieţuiţi bine-mersi.

În orice caz, chiar dacă ar fi posibil să aveţi mai mult control, nu aceasta ar fi soluţia, deoarece ego-ul, care este deconectat de înţelepciunea interioară, pur şi simplu, nu ştie ce alegeri îl vor conduce spre o viaţă protejată, sigură, împlinită şi fericită. El doar pretinde că ştie acest lucru. Ego-ul are ceva eficienţă în a vă proteja împotriva unui pericol imediat, iminent, dar fiind atât de primitiv, această funcţionalitate este destul de limitată şi incapabilă să vă ghideze spre o viaţă bună.

Unde se pare că aveţi un anumit control este în micile decizii. Chiar dacă nu puteţi decide dacă veţi obţine locul de muncă pe care l-aţi solicitat sau cine se va îndrăgosti de voi, puteţi alege, de exemplu, ce veţi avea la micul dejun. Totuşi, dacă analizăm mai îndeaproape chiar şi această alegere, de fapt, cât de mult control aveţi asupra a ceea ce alegeţi la micul dejun? Ce anume îţi alege micul dejun? Nu sunt oare condiţionările, inclusiv obiceiurile, preferinţele şi ceea ce ai fost învăţat despre micul dejun? Dacă condiţionările tale îţi aleg micul dejun, mai înseamnă oare că *tu* îl alegi cu adevărat? Controlezi *tu* măcar atâta?

Cine este acest *tu* care doreşte control şi crede că are control? Poţi să-l găseşti? Tu crezi că ai decis să mănânci fulgi de ovăz la micul dejun, dar oare n-ar fi mai corect să spui că decizia s-a întâmplat? Dar s-a întâmplat *cuiva*? Am putea spune că s-a întâmplat corpului-minte, deoarece s-a întâmplat în raport cu el, dar tu eşti, desigur, mai mult decât corpul-minte. Deci, dacă nu eşti corpul-minte, atunci cine este acest *tu* căruia i se întâmplă actul deciziei? Măcar există ceva ca un *tu* căruia i se întâmplă sau este mai corect să spui că, pur şi simplu, *se* întâmplă?

Nu sugerez să prezinţi lucrurile în acest mod atunci când vorbeşti cu alţii. Asta ar fi ciudat. Dar este util să fii conştient de cât de inexact înfăţişează limbajul realitatea şi cum limbajul te distanţează de adevărul despre viaţă.

O altă descriere ar fi că în scenă intră condiţionările şi fie eşti conştient că acţionează acele condiţionări, fie crezi că tu alegi. Este în regulă dacă încă mai ai senzaţia că iei decizii. Eşti proiectat să fii aşa. Ai un *tu* iluzoriu care pare să facă alegeri şi să aibă o viaţă. Dar adevărul e că tu *eşti* Viaţa, Divinul, care Se trăieşte în corpul-minte.

Uneori, Divinul lasă acel *tu* iluzoriu şi condiţionările sale să-şi urmeze calea, iar alteori Divinul îşi are propria cale şi acţionează în

consecinţă, dacă acest lucru este necesar. Acest lucru se întâmplă mai des decât îţi dai, probabil, seama. Deci există în viaţă un dans perpetuu, înainte şi înapoi, între „voinţa" ta liberă, sau condiţionările tale, şi voinţa Divinului.

Aceste condiţionări se pot manifesta în multe moduri diferite: Azi ai putea avea fulgi de ovăz, iar mâine, iaurt. Asta doar măreşte iluzia liberului-arbitru. În cadrul condiţionărilor sunt multe opţiuni posibile, iar acestea sunt cărţile care ţi s-au dat să le joci. În orice situaţie, fiecare om poate juca multe cărţi, sunt multe alegeri posibile pe care le-ar putea face, toate încadrându-se în condiţionările personale.

Deci viaţa nu este în niciun caz predeterminată. Aceasta s-ar petrece numai dacă toată lumea ar avea o singură alegere posibilă. Viaţa este mult mai interesantă decât atât! Şi totuşi, controlul şi alegerea sunt iluzii, din moment ce se manifestă condiţionările. Pare că alegi, dar mai degrabă intră în joc anumite probabilităţi legate de corpul-minte şi de condiţionările lui.

Se întâmplă ceva foarte interesant când începi să te trezeşti din aceste condiţionări. Descoperi adevărul mai profund despre viaţă: Există şi a existat întotdeauna o altă forţă care se manifestă şi determină viaţa ta, în afară de imaginarul *tu* şi condiţionările lui. Această forţă care *te* trăieşte aduce cu sine, de asemenea, multe posibilităţi şi este foarte imprevizibilă.

Odată ce realizezi existenţa acestei forţe, poţi alege să te aliniezi mai mult cu ea, în loc să laşi condiţionările să regizeze spectacolul. Cine este acest *tu* care poate alege asta? Cu adevărat, aici este un mare mister. Este Divinul din tine care se trezeşte către Sine!

Există o forţă misterioasă, o voinţă care conduce viaţa fiecăruia într-o anumită direcţie. Există un flux, o direcţie a vieţii fiecăruia, iar în acest flux există multe posibilităţi. Din aceste posibilităţi sau probabilităţi se manifestă o anumită experienţă. Şi totuşi, în mijlocul imprevizibilităţii şi aparentului hazard, fluxul are o direcţie, care e determinată de ceva. Acest ceva a fost adesea numit Voinţa Domnului, referindu-se desigur la Dumnezeu, forţa vieţii sau inteligenţa din spatele vieţii.

Acest lucru ne conduce la un alt adevăr despre viaţă: ***Inteligenţa din spatele vieţii are un proiect (design)***.

Permiteţi-mi să vă explic cum, din inteligenţă, rezultă în mod natural un design. Un semn de inteligenţă este creativitatea. Aceasta este unul dintre lucrurile care îi diferenţiază pe oameni de animale, care operează în mare parte din instinct. Oamenii au nu numai instinct, ci şi o voinţă liberă de a-şi folosi inteligenţa în diferite moduri. Unul dintre aceste moduri este cel de a crea.

Designul este inerent creaţiei, indiferent dacă acest design a fost intenţionat sau nu. Chiar şi fără o anumită intenţie sau proiectare iniţială, se dezvoltă un design; ceva este creat. Artistul sau muzicianul, de exemplu, face unele alegeri iniţiale, un lucru duce la altul şi se creează ceva care pare să fi fost proiectat. Chiar şi cea mai haotică pictură are propriul design unic.

Având în vedere acest lucru, este oare atât de surprinzător că acest lucru numit viaţă, acest univers, are şi el un design? Dacă credeţi că există o inteligenţă în spatele vieţii, atunci este logic că şi viaţa are un design sau, cel puţin, este ordonată pe măsură ce se desfăşoară.

Dacă viaţa are un design (şi are), atunci acest fapt ridică multe întrebări: Cine sau ce o proiectează, în ce scop, care este rolul fiecărei creaturi şi cum se dezvăluie şi este dus la îndeplinire acest design? Despre asta este vorba în următorul capitol.»

Capitolul 2: Designerul şi proiectul Său

«Designerul este o inteligenţă de neimaginat. Designerul nu poate fi cunoscut, nici chiar de către noi, cei din dimensiunile superioare. Percepţia noastră este că Designerul, Unimea, a existat dintotdeauna şi va exista întotdeauna, deşi creaţia a avut un început. Deci, la un moment dat, s-a luat decizia de a se crea ceva din Unime.

Creaţia a fost un fel de experiment: Ce se va întâmpla dacă...? Şi astfel a început o evoluţie a creaţiei şi, ca urmare, o evoluţie a Designerului. Putem presupune că nu va exista niciun sfârşit al creaţiei sau al evoluţiei sale, deşi am putea, de asemenea, să presupunem că Designerul ar putea conduce totul la un fel de finalizare, revenind la existenţa pură, doar ca Unime, fără formă, fără manifestare.

Noi, în dimensiunile superioare, putem face doar presupuneri despre Designer şi creaţie, pe baza a ceea ce am trăit din Designer şi ca creaturile care suntem sau altele pe care le-am întâlnit. Presupunem că creaţia are un scop, deoarece pare să servească unuia. Întrucât creaţia are ca rezultat creşterea şi schimbarea – evoluţia –, este normal să presupunem că evoluţia şi rezultatele ei sunt scopul creaţiei sau, cel puţin, că aceasta ar fi un scop suficient pentru ca creaţia să continue, căci altfel ea nu ar continua.

Alte rezultate ale creaţiei şi evoluţiei sunt creativitatea, bucuria, surpriza, experienţa, înţelegerea, învăţarea, explorarea, descoperirea, stimularea curiozităţii şi rezolvarea problemelor. Deci şi acestea pot fi scopuri ale creaţiei, deşi nu putem fi siguri care dintre ele sunt cele mai importante pentru Designer.

Este posibil ca creaţia să fi fost generată cu un anumit scop, apoi s-au descoperit multe alte răsplăţi, care au devenit şi ele scopuri. Ca în orice lucru din viaţă, nu există cauze şi efecte simple. Scopul creaţiei *este* un efect al ei, indiferent dacă creaţia l-a intenţionat sau nu.

Fiinţele vii, după cum ştim, au anumite trăsături comune. Pe baza acestora, presupunem că ştim ceva despre Designer. Inteligenţa este cea mai evidentă trăsătură a vieţii sensibile. Şi cum definim inteligenţa? Capacitatea de a gândi, de a rezolva probleme, de a ajunge la concluzii, de a planifica, de a proiecta, de a imagina?!

Toate acestea sunt capacităţi ale inteligenţei, dar mai există ceva nedefinibil, misterios: Cine sau ce anume *doreşte* să facă aceste lucruri? Inteligenţa fără voinţă nu s-ar deranja să gândească, să rezolve o problemă, să creeze, să-şi imagineze. Voinţa este integrată în inteligenţă. Fără ea, inteligenţa ar fi inutilă.

Voinţa este foarte misterioasă. Ce este ea? De unde vine? Cine a pus-o aici? Care este scopul său? Dacă ceva există, trebuie să aibă un scop. Oare Designerul şi-a dezvoltat inteligenţa şi voinţa, sau ele existau inerent în Unime? Nu vom afla niciodată răspunsurile la aceste întrebări şi nici nu avem nevoie. Mai important este că inteligenţa şi voinţa sunt trăsături esenţiale ale vieţii sensibile. Vi s-a oferit inteligenţă şi voinţă şi, probabil, Designerul are şi El aceste trăsături, căci altfel ele nu s-ar fi putut manifesta în voi.

Alte caracteristici care presupunem că aparţin Designerului, deoarece sunt, de asemenea, prezente oriunde în viaţa sensibilă sunt: dragostea, curiozitatea, pofta de joacă şi imboldul de a învăţa şi de a crea. Fără aceste trăsături, viaţa sensibilă nu ar fi putut să înflorească, să evolueze şi să ajungă ea însăşi creatoare.

Într-adevăr, acestea sunt o mulţime de presupuneri! Dar nu avem pe ce să ne bazăm decât pe raţionamente şi pe experienţa noastră de viaţă şi referitoare la Unime, căci noi suntem capabili să experimentăm Unimea.

Pentru unii, poate părea ciudat că eu, pe care l-aţi cunoscut şi onorat ca Isus Cristos, nu sunt atotcunoscător, chiar dacă sălăşluiesc în altă dimensiune. Dar, relativ vorbind, sunt doar ceva mai avansat decât voi. Sunt capabil să comunic şi să mă identific cu voi, pentru că am avut multe vieţi omeneşti pe Pământ. Fără acestea, rolul meu în ceea ce priveşte Pământul ar fi limitat, deoarece doar „Fiind om, nimic din ce-i omenesc nu-mi este străin”, după cum se spune.

Unii s-ar putea simţi buimăciţi că discut lucruri de natură metafizică, eu nefiind perceput ca un învăţător de metafizică. Dar Isus din Nazaret a fost doar una dintre multele, multele încarnări ale mele, indiscutabil cea mai recunoscută şi admirată.

Eu, ca şi voi, sunt mult mai mult decât o anumită încarnare de om şi am continuat să evoluez mai sus de starea iluminată din viaţa respectivă. Iluminarea marchează sfârşitul vieţilor voastre pe Pământ, cu excepţia cazului în care alegeţi să vă întoarceţi pe Pământ pentru a fi de folos.

Odată ce iluminarea este atinsă, evoluţia spirituală continuă în alte dimensiuni non-fizice.

Deci vă vorbesc ca cel pe care l-aţi cunoscut drept Isus Cristos; şi totuşi, eu nu mai sunt acela. Mă prezint astfel, deoarece îmi serveşte scopului de a mă conecta cu voi şi este o modalitate de a vă putea preda, de la acest nivel, înţelepciunea universală pe care v-am învăţat-o şi atunci. Apreciez deschiderea voastră cu privire la această chestiune, deoarece nu toată lumea este dispusă să accepte existenţa altor dimensiuni. Dacă veţi continua să vă păstraţi mintea deschisă, vă voi spune mai multe despre design.

Designul are, în mod evident, o inteligenţă în spatele lui – pentru că funcţionează! Dacă ai proiectat ceva şi funcţionează, se datorează faptului că ai avut o idee şi ai încercat o serie de lucruri până când a ajuns să funcţioneze. De unde ştim că funcţionează? Pentru că este previzibil. Este guvernat de legi previzibile. Dacă proiectaţi un ceas, de exemplu, îl proiectaţi să funcţioneze în mod previzibil sau ar fi inutil. Legile ce susţin viaţa în dimensiunea voastră, ceea ce numiţi legile fizicii, sunt o dovadă a unui design, a intenţiei de a proiecta ceva care să funcţioneze. Această intenţie reflectă atât inteligenţa, cât şi voinţa de a crea, lucru pe care îl aveţi în comun cu Designerul.

Predictibilitatea face ca creaţia să funcţioneze, dar imprevizibilitatea o face interesantă! Creaţia a fost concepută nu numai să funcţioneze, ci să fie şi interesantă. Interesantă pentru cine? Asta sugerează, de asemenea, inteligenţă. La fel cum voi găsiţi că schimbarea, provocarea şi interactivitatea sunt interesante, putem deduce din creaţie că şi Designerul se bucură de schimbare, provocare şi interactivitate. Fără imprevizibilitate, designul nu ar fi distractiv, interesant şi nu ar genera progres. Imprevizibilitatea face posibile curiozitatea, descoperirea şi evoluţia nesfârşite.

Am văzut că în design a fost introdusă predictibilitatea. Dar cum este implementată imprevizibilitatea în design? Două cuvinte: liberul-arbitru. Daţi unor creaturi liberul-arbitru şi viaţa va deveni interesantă şi se va dezvolta. De asemenea, liberul-arbitru transformă creaturile în creatori. Totuşi, dacă toate creaturile ar avea liber-arbitru, am avea necazuri!

Unele creaturi sunt concepute pentru a-i susţine pe cei care sunt hărăziţi să fie creatori. Cei destinaţi a fi creatori au liber-arbitru, iar cei care nu sunt destinaţi a fi creatori nu-l au. Un plan bun, ce zici?!

Dacă ai fi Designerul, cum ai face acest design şi mai interesant, distractiv, provocator şi capabil de dezvoltare? Păi, te-ai alătura creaţiei, decât să stai separat de ea! Ai deveni creatorii pe care i-ai proiectat, în loc să-i observi doar. Şi de ce să te opreşti aici?! De asemenea, ai deveni orice alt aspect al creaţiei. Ai putea experimenta, nu doar observa, cum este să fii o pasăre, un copac, un microb, o stâncă, apa, un elefant – fiecare aspect al vieţii. Ce distracţie! Dar, precum creatorii, ai putea şi manipula ori influenţa tot ce înseamnă viaţă. Ai putea experimenta cum este să fii tot ceea ce ai creat şi, de asemenea, ai avea un mijloc de influenţă din interiorul creaţiei, nu numai din afara creaţiei.

Acum vă dezvoltaţi o abilitate similară prin tehnologia realităţii virtuale. Prin această tehnologie, puteţi experimenta realităţi pe care nu le-aţi fi putut experimenta niciodată şi puteţi face alegeri în cadrul acelor realităţi care modelează acele experienţe. O astfel de implicare şi interactivitate este mult mai interesantă decât vizionarea unui film.

Prin intermediul tehnologiei de realitate virtuală, vă extindeţi şi vă exploraţi abilitatea de creatori, iar acesta este doar începutul. Când veţi ajunge în dimensiunea noastră, atunci veţi putea crea orice doriţi fără nicio tehnologie! Până atunci, nu veţi putea crea ceva care să poată distruge viaţa înainte de sorocul ei.

Şi acum, în legătură cu cea mai importantă componentă a acestui design: dragostea. Ce aduce dragostea în design?

Dragostea este impulsul din spatele creaţiei şi liantul care ţine totul legat. Voinţa din spatele creaţiei este, de fapt, iubirea. Nu de aceea creaţi? Nu este actul creaţiei o expresie a iubirii? Fără dragoste, nu aţi acţiona, nu aţi crea şi nici Designerul nu ar face-o, presupunem noi. Iubirea este forţa motrice şi modelatoare din spatele întregii creaţii. Voinţa Domnului este dusă la îndeplinire prin dragoste. Voinţa Tatălui este iubirea în manifestare.

Uneori, am mai numit această forţă care este iubirea şi Graţia. Am numit Graţie mâna lui Dumnezeu, pentru că Graţia este aspectul lui Dumnezeu care acţionează în lume pentru a împlini Voia Tatălui şi a duce la îndeplinire designul divin. Graţia este mişcarea tainică şi

nevăzută a lui Dumnezeu asupra creaţiei. Mişcarea Graţiei este motivată de iubire şi este totuna cu iubirea. Nu poţi separa dragostea de Graţie, cum nu poţi scoate umezeala din apă. Iubirea este calitatea universală din spatele Graţiei, deoarece este calitatea atotcuprinzătoare a ceea ce am numit Dumnezeu.

Că Dumnezeu este iubire a devenit o zicală destul de banală. Cuvintele, deseori, simplifică Misterul. Cum ar putea să n-o facă?! Cuvintele şi mintea care le creează nu au fost concepute pentru a explica Misterul. Tot ce se spune despre Mister nu poate fi decât inadecvat şi va trebui să acceptăm asta. Şi totuşi, merită să încercăm a înţelege şi investiga Misterul.

Pentru scopurile noastre, nu este important sau necesar să-L descriem pe Dumnezeu în cuvinte. Este important doar să înţelegem un lucru: Dumnezeu este binevoitor. Designerul este binevoitor, iar dovada este că ceea ce îl impulsionează pe Designer şi modelează creaţia este dragostea, şi asta vreau să vă dovedesc.

Este important să ştiţi acest lucru, deoarece realizând profund aceasta vă puteţi schimba viaţa, translatându-vă în altă stare de conştiinţă. Înţelegerea că sunteţi iubiţi, îngrijiţi şi susţinuţi de Designer şi că aveţi un loc şi un scop important în proiectul Său are potenţialul de a vă transforma perspectiva asupra vieţii. Cunoaşterea acestui lucru vă poate deplasa perspectiva de la cea egotică, care vede numai separare, frică, lipsă şi conflict cu viaţa, la cea care vă permite să fiţi împăcaţi cu viaţa, să fiţi îndrăgostiţi de ea şi să fiţi fericiţi.

Această îndrăgostire de viaţă este o întoarcere la natura voastră divină, care iubeşte viaţa. Ca Dumnezeu, eşti îndrăgostit până peste cap de viaţă! Ştiu asta, pentru că face parte din experienţa mea şi a celor din dimensiunile mai înalte decât a voastră. Poate fi şi experienţa voastră – şi aşa trebuie să fie. Experienţele pe care le-aţi avut şi le aveţi au fost orchestrate pentru a vă conduce la realizarea adevăratei voastre naturi şi a iubirii şi fericirii din Inima voastră.

Prin descrierea Designerului şi a proiectului Său, scopul meu este de a vă ajuta să vă realizaţi adevărata voastră natură. Acesta nu este un exerciţiu ce încearcă să pună imposibilul în cuvinte, ci să vă deschidă mintea la posibilitatea că voi înşivă sunteţi chiar forţa vieţii care v-a declanşat viaţa.

Tu eşti creatura şi Creatorul, Forma şi Cel-fără-de-formă. Tu eşti Totul Care Se exprimă în micul tău colţ de univers, ceea ce îţi oferă un punct de vedere şi un rol unic în toată creaţia. Eşti aici pentru a servi creaţia din acest unic punct de vedere. Acesta este scopul tău esenţial. Acest scop este cunoscut şi dus la îndeplinire prin iubire.

De asemenea, ai şi un scop mai specific, care este dezvăluit în fiecare moment. Acest scop al momentului este cunoscut şi realizat tot prin iubire. Tu ştii care este acest scop, pentru că el este ceea ce iubeşti în fiecare moment. Ce iubeşti acum? Indiferent la ce dai atenţie este exact ceea ce iubeşti, şi orice ar fi, există un scop în el:

❖ Dacă îţi iubeşti gândurile negative, dându-le atenţie, atunci scopul în acel moment este să experimentezi rezultatul acestei acţiuni şi să înveţi din asta.

❖ Dacă iubeşti un copac, dându-i atenţie acelui copac, atunci scopul în acel moment este să experimentezi calitatea de a fi un arbore.

❖ Dacă îţi iubeşti furia, alimentând-o cu tot mai multe gânduri, atunci scopul în acel moment este să experimentezi rezultatul acestei acţiuni şi să înveţi din asta.

❖ Dacă îţi acorzi atenţia sentimentului de recunoştinţă, atunci scopul în acel moment este să ai experienţa recunoştinţei şi să descoperi rezultatul ei.

❖ Dacă dragostea ta se îndreaptă către o altă persoană, atunci scopul în acel moment este să experimentezi cum este să-ţi oferi iubirea acelei persoane.

Oferind atenţie, iubire către ceva capeţi o anumită experienţă şi înveţi ceva. Poate că nu eşti conştient de ceea ce înveţi sau, pur şi simplu, că, experimentând, înveţi ceva, dar întotdeauna înveţi măcar un lucru: care este rezultatul acordării atenţiei la ceva. Dacă rezultatul este plăcut, înveţi un lucru; dacă rezultatul este neplăcut, înveţi altceva. Indiferent de rezultat, înveţi ceva şi, probabil, mai multe lucruri.

Experienţa înseamnă învăţare. Este imposibil să nu înveţi din experienţele tale. Când îndrepţi atenţia, dragostea ta spre ceva, indiferent ce, aşa experimentează Divinul viaţa prin tine şi evoluează. Acest lucru se întâmplă în fiecare moment şi acesta este scopul esenţial al fiecărei vieţi ce ţi s-a dat.

Conştienţa care ţi s-a oferit ca fiinţă conştientă şi simţitoare – această capacitate de a participa la viaţă – este singurul mod în care Creatorul poate experimenta viaţa pe care o trăieşti. Creatorul este conştient prin aparatul senzorial al corpului-minte. Dar experienţa este chiar şi mai intimă: Însăşi această conştienţă *este* Creatorul care priveşte prin ochii tăi.

Creatorul priveşte prin ochii fiinţei umane pe care a creat-o în acest scop şi care El se preface că este. Uneori, atenţia este dirijată de programarea egotică şi alteori, de Creator. Persoana, care există aparent separată prin procesul programării, învaţă acordând atenţie (dragoste) unui lucru după altul şi înregistrând rezultatul. Iar Creatorul învaţă atât indirect, prin acest personaj, cât şi prin propria sa experienţă directă de viaţă. Dragostea, disponibilitatea de a se implica şi de a participa la numeroasele aspecte minunate ale acestei lumi, conduce procesul de învăţare şi evoluţia atât a persoanei, cât şi a Creatorului.

Iubirea este, de asemenea, lecţia care se învaţă, deşi pe parcurs sunt învăţate şi alte lucruri, inclusiv unele despre care Creatorul nu ştia că vor fi învăţate. Creaţia este un experiment pentru Creator, o aventură necunoscută fără sfârşit, dar cu intenţia de a experimenta, a creşte, a învăţa, a crea şi a se distra. Ce anume se va învăţa? Cine ştie?! Dacă s-ar ştii exact, ar dispărea distracţia.

Iubirea este liantul, firul comun şi ceea ce conduce aventura, îi oferă informaţii şi îl păzeşte pe Creator să se piardă complet în creaţie. Iubirea este şi destinaţia. Scopul final al aventurii este redescoperirea iubirii după ce s-a pierdut în starea egotică de conştiinţă.

Acest scop oferă aventurii o direcţie. Iubirea, ca Graţie, este ingredientul secret încorporat în creaţie, care îi ghidează pe oameni şi îi conduce Acasă. Graţia presară pe drum „firimiturile” care îţi marchează calea.

Iluzia de a fi un sine separat este una foarte puternică, după cum ştii bine, din moment ce o trăieşti. Şi este plină de confuzie şi suferinţă. Totuşi, dacă Iluzia ar fi fost complet plăcută şi ar fi avut sens, nu ar fi existat niciun motiv de a o pune la îndoială sau de a găsi o cale de ieşire. Iluzia este menită să fie neplăcută din acest motiv: Jucătorii acestui joc numit viaţă au menirea să-şi găsească ieşirea din iluzie către Adevăr.

Suferinţa te motivează să găseşti Adevărul, iar iubirea îţi arată calea de ieşire. Jucătorilor li se oferă provocarea de a avea un ego care nu o cunoaşte sau nu are încredere în iubire, iar ei trebuie să descopere că cheia vieţii este iubirea. Suferinţa de a fi separaţi de adevărata lor natură, de iubire, îi conduce către descoperirea supremă – că iubirea este tot ceea ce contează. Iubirea este motivul şi răsplata pentru că exişti. Odată ce ai realizat profund acest lucru, ai câştigat jocul. Acest sfârşit al jocului face parte din jocul vieţii.

Nu poţi juca jocul decât terminându-l aşa. Aceasta este, cu adevărat, o veste bună. Ca urmare, nu există alegeri greşite, deoarece orice alegere duce în cele din urmă la acelaşi rezultat: iubirea. Dar modul în care joci acest joc depinde de tine. Fiecare îl joacă diferit, în funcţie de programarea sa specifică, de ce a învăţat pe parcurs şi de apropierea de sinele său divin.

Pe măsură ce înveţi şi evoluezi, începi să te trezeşti din programarea ta, din Iluzie, iar sinele tău divin capătă un rol tot mai mare în viaţa ta. Nu mai eşti victima programării tale şi nici nu mai eşti definit de ea. Pe măsură ce îţi cunoşti sinele adevărat, foloseşti mult mai conştient sau intenţionat orice programare care continuă să îţi fie de folos, în timp ce înlocuieşti sau modifici orice nu-ţi serveşte noului tău mod de a fi.

Ţi s-a dat libertatea de a deveni liber. Mâna iubitoare a Providenţei te conduce către acea libertate. La ce-ar folosi libertatea dacă nu te-ar elibera de durerea şi suferinţa Iluziei?! A fi liber să alegi în cadrul Iluziei este, într-adevăr, doar o libertate limitată.

Ţi se oferă libertatea de a alege, astfel încât să poţi nu numai să ai experienţe în cadrul Iluziei, ci şi să te eliberezi de ea. Libertatea de a alege îţi permite să descoperi în cele din urmă Adevărul, iubirea din Inima ta. Dumnezeu este binevoitor, cu adevărat! Cel ce alege să se elibereze de Iluzie este sinele divin care se trezeşte în tine atunci când vine timpul.

Faptul că Graţia te ghidează în călătoria ta prin Iluzie este, de asemenea, un semn de mare bunăvoinţă şi dragoste. Ţi s-a oferit o programare şi o voinţă liberă pentru a-ţi modela această călătorie. Dar, important, ţi s-a oferit şi un plan – un destin inspirat divin – şi Graţia, mâna modelatoare a lui Dumnezeu, care să-ţi înmâneze acest plan şi să te ajute să-l îndeplineşti.

Acest plan a fost stabilit de sufletul tău cu ajutorul fiinţelor non-fizice înainte de a intra în această viaţă. Include lecţii, talente, daruri, oportunităţi şi anumite evenimente predestinate şi întâlniri cu oameni cu care ai înţelegeri de suflet. Planul sufletului tău este o schiţă, dar fără detalii.

Detaliile sunt completate de alegerile tale şi, de asemenea, sunt determinate de situaţiile în care te afli. De exemplu, dacă alegerile tale te-au condus să locuieşti într-un anumit oraş, atunci acea locaţie oferă cadrul, mediul şi persoanele cu care sufletul tău trebuie să lucreze pentru a-ţi realiza planul. Aceste circumstanţe nu erau cunoscute de sufletul tău înainte de a te naşte.

Deşi anumite lucruri sunt predeterminate înainte de naştere, cum ar fi părinţii şi locul tău de naştere, modul în care viaţa ta se va desfăşura şi în care loc anume este în mare parte necunoscut sufletului. Sufletul trebuie să "cânte după ureche" şi să aranjeze oportunităţile, lecţiile, întâlnirile şi alte circumstanţe pentru a-ţi îndeplini planul cât mai bine în condiţiile existente. Drept urmare, sufletul tău trebuie să fie în strâns contact cu tine de-a lungul vieţii, lucru pe care îl face prin Inimă: intuiţia.

Mijlocul principal cu care Graţia modelează şi conduce viaţa oamenilor este intuiţia, care funcţionează surprinzător de bine. Oamenii răspund destul de uşor la propria intuiţie, dacă mintea lor nu se amestecă, şi, de asemenea, la impulsurile intuitive de a face şi spune anumite lucruri pentru alţii. Oamenii transmit în mod natural mesaje către alţii, mai ales dacă cel care transmite mesajul nu are un interes sau opinii despre persoana căreia îi este destinat mesajul. Drept urmare, Graţia lucrează adesea prin indivizi dezinteresaţi sau care n-au legătură cu tine: Cineva pe care nu-l cunoşti îţi spune ceva sau face ceva pentru tine care îţi schimbă direcţia sau chiar viaţa. Acest lucru se întâmplă mereu.

Din fericire, există multe moduri în care planul tău poate fi îndeplinit. Cum se face acest lucru în mod concret este, în general, lăsat la discreţia liberului-arbitru, dar Graţia intervine pentru a aduce anumite oportunităţi şi a le limita pe altele. Providenţa este ca o mână care-ţi aduce în faţă anumite persoane, ocazii şi informaţii, cărora le poţi spune "da" sau "nu". Dacă spui "nu" unei ocazii importante, Graţia îţi poate oferi o alta potrivită sau poate aranja situaţii care te ajută să vezi

beneficiul de a spune "da" şansei iniţiale. Graţia poate fi foarte convingătoare! Poate face ca unele oportunităţi să fie dificil de respins şi alte direcţii, dificil de urmat.

Această mână a Providenţei, care aranjează sau blochează anumite evenimente din viaţa ta şi din lume, este o forţă mai reală decât îţi poţi imagina. Deşi nu aş sugera niciodată că oamenii sunt marionetele acestei forţe, eşti totuşi legat cu nişte sfori care se trag din când în când, deşi poţi oricând să acţionezi în pofida lor.

Aceste sfori sunt manevrate de forţe non-fizice. Treaba lor este să gestioneze activităţile vieţii într-un mod care să le facă să se întrepte într-o direcţie conformă cu planul sufletului fiecăruia, cu planul mai mare al Pământului şi cu planul şi mai mare al Întregului.

Există atât un liber-arbitru, cât şi ceva care controlează desfăşurarea vieţii tale şi a vieţii în general. Faci parte dintr-o imagine mult mai mare, o desfăşurare mult mai mare: un proiect. Viaţa ta are un proiect în cadrul proiectului mai mare. Totuşi, modul exact în care aceste proiecte se desfăşoară nu este sub controlul nimănui, fiindcă este determinat de liberul-arbitru al tuturor.

Numărul jucătorilor care afectează modul în care se desfăşoară lucrurile este inimaginabil, întrucât toţi cei de pe Pământ sunt jucători, existând şi jucători non-fizici din alte dimensiuni. Gândeşte-te doar: Toţi oamenii de pe Pământ sunt jucători în destinul tău, iar tu eşti un jucător în al lor! Ar fi şi mai exact să spunem că toţi oamenii care au trăit vreodată pe Pământ au fost jucători în destinul tău, dar nici măcar aşa nu am reuşi să descriem realitatea.

Planul mai mare de joc implică şi jucători care nu ţi-ai imaginat că există, deoarece Întregul în care se desfăşoară lucrurile implică nu numai Pământul, ci şi alte planete din universul vostru, precum şi un număr infinit de alte universuri, cu dimensiunile lor. Din fericire, nu trebuie să fii conştient sau să înţelegi decât colţul tău restrâns de univers. Pentru asta eşti aici – pentru viaţa şi experienţa ta individuală.

Această viaţă a ta este călăuzită de forţe extrem de înţelepte şi binevoitoare. Eşti pe mâini bune. Mâna Providenţei este eminamente inteligentă şi înţeleaptă, mult peste imaginaţia ta. Şi eşti preţuit şi iubit foarte profund, tot dincolo de imaginaţia ta. N-am cuvinte să subliniez acest lucru suficient de mult. Dacă aţi şti cât de preţuiţi sunteţi fiecare!

Dacă nu ştiţi cât de iubiţi sunteţi, este mai dificil pentru mâna Providenţei să opereze în viaţa voastră. Când eşti foarte pierdut în Iluzie, în credinţa că nu eşti demn de a fi iubit, că nu eşti iubit sau că eşti singur sau abandonat de o lume sau un univers nepăsător, nu vei putea profita de toate oportunităţile şi abundenţa care îţi stau la dispoziţie. Nu vei recunoaşte sau nu vei fi dispus să primeşti ceea ce ţi se oferă.

Când te pierzi în frici şi sentimentul că nu eşti suficient de bun, realitatea pe care o experimentezi este una înfricoşătoare şi mărginită. Opreşti în filtrul mental orice nu se potriveşte cu perspectiva ta negativă. Elimini pozitivul din viaţă şi ignori sau interpretezi greşit mâna de ajutor, cuvintele amabile, încurajările, imboldurile blânde şi cadourile deosebite pe care ţi le oferă viaţa – Graţia. Nu vezi bunătatea din viaţă.

Când eşti pierdut în Iluzie, forţele non-fizice îţi permit să ai acea experienţă până când ţi-e de ajuns şi nu o mai alegi, chiar dacă este o decizie inconştientă. Deoarece ele îţi respectă liberul-arbitru, forţele non-fizice nu vor interveni în alegerile tale.

Când te simţi pierdut, aceste forţe încearcă în continuare să te ajute să vezi adevărul despre situaţia ta, dar nu pot face mai mult atâta timp cât nu le ceri ajutorul sau nu speri la ajutorul lor sau al altora. Fără ajutorul lor sau al altora, principalul mijloc de a te trezi din Iluzie este suferinţa cauzată de Iluzia însăşi.

Iată câteva exemple despre modul în care Graţia operează în viaţa oamenilor:

❖ Prietenul tatălui tău te ajută să obţii primul loc de muncă.

❖ Nu ai bani pentru a merge la facultate, dar eşti capabil să iei un împrumut. (Da, Graţia acţionează şi prin guverne şi bănci.)

❖ Mătuşa îţi oferă suficienţi bani pentru a-ţi plăti chiria câteva luni, în timp ce cauţi un loc de muncă.

❖ Prietenul tău are nevoie de un coleg de cameră exact atunci când ai nevoie de un loc unde să stai.

❖ Cineva îţi oferă un alt loc de muncă chiar atunci când te gândeai să-l părăseşti pe cel vechi.

❖ Ai dorit întotdeauna să mergi în Europa, şi iată că o prietenă te invită să mergi împreună cu familia ei.

❖ Citeşti despre ceva şi îţi dai seama că ai vrea să afli mai multe despre acel subiect.

❖ Ai o problemă de sănătate şi întâlneşti pe cineva cu aceeaşi problemă care a găsit câteva soluţii.

❖ Nu ştii cum să faci ceva, deci cauţi pe YouTube şi găseşti un videoclip care îţi arată cum. (Universul îţi oferă! Dar uneori trebuie să-ţi găseşti drumul către acele resurse, caz în care vei fi condus intuitiv.)

❖ O prietenă îţi oferă biletul ei la un concert, pentru că s-a îmbolnăvit, şi îţi întâlneşti acolo iubirea vieţii tale.

Acest gen de lucruri se întâmplă în viaţa tuturor – deseori. Câte chestii nu ţi s-au întâmplat pe care, pur şi simplu, le-ai ignorat sau le-ai refuzat sau nu ai profitat din plin de ele?! Viaţa este făcută din astfel de ocazii. Apar în mod regulat din flux. Aşa este viaţa care ţi se întâmplă ţie şi pentru tine.

Viaţa este atât de binevoitoare încât, dacă pierzi o oportunitate semnificativă pentru desfăşurarea planului tău, ea va reveni sau va apărea o altă ocazie. Viaţa spune: "Bine. Dar de asta ce zici?!" Graţia te lasă să faci orice fel de alegeri, oferindu-ţi tot timpul multe posibilităţi de a alege. Aceste posibilităţi şi toate imboldurile de la alţi oameni de a le urma sunt mâna Providenţei. Ele nu sunt întâmplări aleatorii, fără sens, ci o parte semnificativă a unui proiect mai mare.

Asta nu înseamnă că tot ceea ce ţi se întâmplă face parte din proiectul tău. Oamenii au liber-arbitru şi, atunci când aleg cu ego-ul, oportunităţile sau sugestiile pe care ţi le oferă nu vor fi neapărat potrivite cu planul tău. Ego-urile au propriile lor interese, care sunt doar câteodată utile pentru planul tău. Din fluxul vieţii curg atât oportunităţi ale Graţiei, cât şi oportunităţi oferite de ego-uri, ale căror alegeri libere te afectează şi te pot influenţa în direcţii care nu respectă planul sufletului tău.

Ego-ul cel mai problematic dintre toate este al tău. Programarea ta egotică are propriile sale idei despre cum ar trebui să se desfăşoare viaţa, cum ar trebui să arate viaţa ta, ce îşi doreşte şi are el nevoie şi cum să realizeze toate acestea. Cel mai mare obstacol în a profita de ce are Graţia de oferit este să-ţi laşi liberul arbitru în mâinile ego-ului tău în loc să te laşi pe mâna Providenţei.

Clipă de clipă, Graţia îţi prezintă oportunităţi şi-ţi oferă „instrucţiunile” sale despre cum să-ţi trăieşti viaţa. Dacă nu eşti conştient de faptul că Graţia face acest lucru, ai putea rata acele ocazii sau îndrumări, care se manifestă ca intuiţii şi impulsuri interioare subtile,

dorinţe, stimuli şi inspiraţii. Dacă eşti pierdut în gândurile tale, care sunt gândurile ego-ului tău, despre ce ar trebui să faci şi cum ar trebui să arate viaţa ta, vei rata desfăşurarea concretă a vieţii – chiar în faţa ta. Viaţa îţi este oferită şi ţi se dezvăluie moment după moment.

Viaţa se întâmplă cum vrea ea. Dar eşti liber să încerci să creezi o altă viaţă, una imaginată sau fantazată de ego, sau una pe care o trăieşte altcineva sau pare că o trăieşte, ca la televizor. Ai putea încerca să trăieşti în mintea ta, în ideile tale despre tine şi viaţa ta, sau poţi trăi viaţa care ţi se dă.

Ţi se dă o anumită viaţă s-o trăieşti. Ai destule opţiuni în această viaţă. Ai chiar posibilitatea de a o respinge. Dar nu ţi se dă posibilitatea să trăieşti o viaţă complet diferită, viaţa altcuiva.

Oamenii suferă atât de mult pentru că nu pot avea viaţa altcuiva! Ei cred că îşi pot face viaţa să fie oricum doresc. Când descoperă că nu pot, sunt dezamăgiţi şi furioşi pe viaţă şi pe ei înşişi. Dar această suferinţă nu este necesară. Toată lumea poate găsi fericirea. Când trăieşti viaţa care îţi este menită, vei fi mulţumit. Prin această mulţumire, Graţia te răsplăteşte pentru că i-ai spus “da” şi că ţi-ai găsit locul în univers.»

Capitolul 3: A vedea binele

«*Designerul şi proiectul său sunt bune. Viaţa e bună!* Acesta este un alt adevăr despre viaţă. Să contemplăm natura bunătăţii pentru o clipă. Ce este ea? Ştii ce este, pentru că bunătatea stă la baza experienţei de fiinţă umană. Chiar dacă, în general, nu o simţi în tine, o poţi simţi la alţii, deoarece este şi în tine. Şi dacă o cauţi, o vei putea găsi şi în tine.

Chiar şi cea mai împietrită persoană se poate topi la vederea unui căţeluş. De ce? Pentru că acel căţeluş (şi toată creaţia) îţi reflectă propria ta bunătate inerentă. Inocenţa unui căţeluş, a unui bebeluş sau chiar a unui copac este acea bunătate. Când eşti dezbrăcat de toate ideile tale despre tine şi despre orice altceva, şi tu eşti acea inocenţă. Este ceea ce *tu eşti*. Tu eşti bunătatea aceasta.

Nu poţi să *nu* ştii ce este bunătatea. Desigur, este dragostea. Dar în contextul acestui capitol, vom numi această iubire *bunătate*, astfel încât să poţi cunoaşte mai bine bunătatea din tine.

Cuvintele pot fi utile în acest fel. Sunt indicii. Cuvântul *bunătate* este ireal, dar indică ceva real. Poate părea amuzant să spui că bunătatea este reală, când realitatea este considerată, în general, ca fiind ceva solid, tangibil sau, cel puţin, ceva ce poate fi simţit concret. Bunătatea nu pare reală minţii şi simţurilor în felul în care este un scaun, dar bunătatea este mai reală decât orice poate fi simţit. Totuşi, simţi bunătatea. Dar o simţi cu ceva mai subtil decât ochii sau urechile, ceva de care s-ar putea să nu fii nici măcar conştient, pentru că înoţi în ea: Conştiinţa.

Eşti capabil să simţi şi să trăieşti bunătatea şi orice altceva pentru că eşti conştient. Trebuia să existe Conştiinţa mai întâi, pentru ca, apoi, să poţi fi conştient de realitate. Această Conştiinţă este realitatea. Această conştiinţă conştientă este scufundată în realitate, inseparabilă de ea şi se exprimă prin realitate. Totul este îmbibat de conştiinţă. Totul *este* conştiinţă.

Deoarece această Conştiinţă *este* realitatea, se poate cunoaşte pe ea însăşi. Se ştie bine – intim, desigur. Şi tu o cunoşti, natura ta adevărată, tot intim. Doar că adevărata ta natură este atât de apropiată, încât nu poate fi experimentată cu cele cinci simţuri. Ea este ceea ce îţi foloseşte simţurile, motiv pentru care simţurile nu o pot simţi. Deşi nu poţi vedea ceea ce eşti, asta nu o face mai puţin reală, ci şi mai reală. Cel mai real

lucru din jur eşti chiar *tu*, conştiinţa conştientă care priveşte prin ochii tăi şi îţi foloseşte simţurile pentru a experimenta realitatea fizică.

Conştiinţa, prin corpul-minte, simte nu numai realitatea fizică, ci se simte şi pe ea însăşi ca realitate şi în cadrul realităţii. Se simte ca bunătate, dragoste, pace, frumuseţe şi perfecţiune care există ca creaţie. Simte ceea ce este dincolo şi în spatele reprezentării fizice a realităţii. Simte de unde izvorăşte realitatea fizică: din Non-formă. Conştiinţa cunoaşte Non-forma, deoarece este Non-forma. Se cunoaşte pe sine.

Te cunoşti pe tine însuţi, dar nu ştii întotdeauna că te cunoşti. Uneori eşti în legătură cu adevărata ta natură, iar alteori nu eşti. Te pierzi în jocul luminii din realitatea fizică. Crezi în realitatea fizică. Dar realitatea fizică nu ar putea exista fără Non-formă.

Te pierzi în experienţa realităţii fizice şi uiţi de Non-formă. Dar, mai ales, te pierzi în ideile tale despre realitatea fizică, inclusiv ideile tale despre tine. Realitatea mentală devine realitatea ta, experienţa ta. Această realitate mentală este departe nu numai de formă, ci şi de Non-formă.

Calea de întoarcere către Non-formă, deci, este de la realitatea mentală la realitatea fizică, şi apoi la Non-forma din spatele realităţii fizice. Este foarte dificil să treci de la realitatea mentală direct la Non-formă. Iar când eşti prins în tărâmul mental, nici nu îţi trece prin cap să faci asta, decât dacă întâlneşti învăţături spirituale care sugerează acest lucru.

Experienţa senzorială – perceperea directă a realităţii fizice fără amestecul minţii – este uşa către Non-formă şi spre trăirea naturii tale adevărate. Trebuie să treci prin realitatea fizică pentru a ajunge la Adevăr. Forma te va duce la Non-formă, dar mintea nu. Gândirea nu o va face, pentru că nu a fost concepută pentru asta.

Mintea te duce într-o realitate imaginară, departe de Adevăr. Aceasta nu este o problemă dacă nu cauţi Non-forma. Este distractiv să te joci pe tărâmul mental şi să explorezi posibilităţi imaginare, motiv pentru care îţi plac atât de mult filmele şi romanele. Dar noi căutăm aici Adevărul, iar, pentru asta, mintea nu este utilă. Nu te poate duce la Adevăr; poate doar indica spre Adevăr, aşa cum fac eu acum. Pentru a trăi Adevărul, trebuie să laşi mintea la o parte.

Pentru a explora Adevărul, ai nevoie de un alt fel de instrument, unul la fel de subtil ca şi Adevărul. Asta e logic: ai nevoie de instrumente fizice pentru a explora realitatea fizică, deci ai nevoie de ceva de natura Non-formei pentru a explora Non-forma. Din fericire vi s-a dat un astfel de instrument: Inima.

Vi se oferă tot ce aveţi nevoie pentru a fi fericiţi şi împliniţi, iar Inima este cel mai important dar dintre toate. Chiar dacă nu vi s-ar fi dat mâini, ochi sau urechi, aveţi cel mai important dispozitiv sensibil dintre toate: Inima spirituală. Vă este întotdeauna disponibilă şi nimeni nu vi-o poate lua. Dar, ca orice alt instrument, trebuie să alegeţi să îl utilizaţi. Cu toate acestea, instrumentul vostru implicit, cel la care apelaţi în mod natural pentru orice, este mintea.

Inima este dispozitivul sensibil al sufletului, conexiunea către suflet şi staţia unde sufletul livrează informaţiile. Sufletul poartă şi administrează planul tău de viaţă cu ajutorul fiinţelor non-fizice, care orchestrează activităţile de pe Pământ şi de pretutindeni. Informaţiile de care ai nevoie pentru a duce viaţa pe care eşti menit să o trăieşti, din perspectiva sufletului, ţi se oferă prin Inimă.

Pe cât de misterioasă este Inima, ea îţi este, de fapt, foarte familiară şi e chiar mai reală decât trupul. Este mai reală prin faptul că este eternă, nemuritoare. Ea este cine eşti tu cu adevărat. Este aspectul lui Dumnezeu din tine, forţa vieţii care te trăieşte.

Cuvântul *Inimă* face ca Inima să pară un lucru, de parcă ar avea un loc şi o dimensiune, ca şi cum s-ar putea încadra în corpul tău. Orice nume pe care i l-am da o banalizează, o transformă într-un lucru. Aceasta este limita limbajului. Dar această Inimă nu este doar Inima ta; nu aparţine personajului pe care îl joci. Este Inima tuturor şi se află în totul. Aceeaşi Inimă este în toate. Şi totuşi, conţine informaţiile specifice de care ai nevoie pentru a-ţi trăi această viaţă ca personajul pe care ai ales să-l trăieşti.

Inima nu numai că îţi transmite informaţii despre planul sufletului tău, ci şi te ghidează prin viaţă, moment de moment. Închipuieşte-ţi asta! Şi tot timpul, credeai că ghidul tău de încredere ar fi vocea din cap. Nu e vina ta, desigur. Tu şi toţi ceilalţi aţi fost programaţi să vă bazaţi pe vocea din cap. Cât de convenabil este să ai pe cineva în capul tău care să-ţi

spună ce să faci, când să o faci şi cine eşti! Păcat că vocea asta e atât de nedemnă de încredere.

Spre deosebire de acea voce, Inima este de încredere şi nu îţi spune ce şi când să faci sau cine eşti. Inima te lasă să alegi şi acceptă orice alegi tu să faci şi oricine alegi tu să fii, dar îţi transmite cu răbdare sugestiile sale. Nu te împinge, nu te grăbeşte şi nu te sperie. Inima foloseşte rareori cuvinte, deşi ar putea folosi câteva, dacă-i nevoie pentru a-ţi salva viaţa sau a te ajuta să eviţi un accident. Altfel, Inima comunică în alte moduri, mai ales intuitiv. Sfaturile pe care ţi le picură sunt experimentate ca o revelaţie sau un „aha!”. De asemenea, te îmboldeşte blând prin îndemnuri, impulsuri şi stimuli subtili.

Şi, spre deosebire de vocea din cap, Inima nu comunică non-stop, ci doar când e nevoie. La fel cum GPS-ul maşinii nu-ţi vorbeşte continuu când eşti pe cursul corect, nici Inima ta nu vorbeşte. Îţi vorbeşte numai când trebuie să faci o schimbare sau dacă te abaţi de la curs. Atunci intră Inima pe fir, nu prin gânduri, ci printr-un sentiment intuitiv că te-ai abătut de la cale şi că trebuie să te reorientezi. În continuare, Inima îţi oferă îndrumare prin intuiţia ta, până când revii din nou ferm pe cale.

Tot Inima îţi comunică, moment de moment, unde se găseşte conştiinţa ta: dacă este identificată cu gândurile tale şi sinele imaginar, sau este expansionată, liberă şi în contact cu sinele tău divin, sau undeva între. Aceste informaţii sunt furnizate prin senzaţia de relaxare şi pace atunci când eşti aliniat cu sinele divin sau prin tensiune şi contracţie atunci când nu eşti. Tensiunea şi contracţia sunt semne că eşti prins în Iluzie, crezând nişte gânduri. Gradul de contracţie este gradul în care eşti prins în acea credinţă greşită.

Când te simţi contractat, intuiţia ar putea încerca să te scoată din acea credinţă sau acţiune care cauzează contracţia. Inima ta lucrează întotdeauna pentru a te face mai fericit! De exemplu, când te forţezi prea tare, s-ar putea să observi brusc asta. În acel moment de claritate, poţi alege să continui să tragi de tine sau să te opreşti.

Acea revelaţie subită sau abilitatea de a vedea situaţia dintr-o perspectivă mai înaltă şi mai adevărată este modul prin care sinele tău divin introduce propriul său adevăr în situaţie. Atunci, depinde de tine să faci o modificare. Dacă nu o faci, eul tău divin poate continua să se amestece în moduri similare sau poate că cineva din jurul tău îţi va

sugera să te opreşti şi să faci o pauză, căci, adesea, diverşi oameni îţi transmit mesajul pe care trebuie să-l auzi.

Aceste revelaţii intuitive sunt mici sclipiri ale adevărului, scurte deschideri care îţi oferă imaginea unei alte posibilităţi, a unui alt mod de a fi, nedeterminat de ego-ul tău. Dacă eşti suficient de conştient şi decis să te eliberezi de tirania şi distorsiunile iluziei egotice, vei putea să-ţi angrenezi voinţa în acel moment şi să schimbi direcţia. Cu cât îţi foloseşti mai des voinţa în acest fel pentru a-ţi schimba starea de conştiinţă, cu atât devine mai uşor, iar Iluzia va începe să-şi piardă stăpânirea asupra ta.

Există bunătate, Graţie, în faptul că ţi se dă o cale de ieşire din Iluzie. Există bunătate şi în faptul că ţi s-a dat un corp care semnalează adevărul. Prin starea de contracţie, tensiune, stres şi emoţii negative, corpul tău te anunţă când eşti pierdut în Iluzie. Iar când eşti în legătură cu adevărul despre viaţă, corpul îţi spune şi asta prin starea de relaxare, pace, mulţumire şi fericire.

În acest fel, Graţia te instruieşte să mergi Acasă şi îţi arată când eşti Acasă. Dar mai întâi trebuie să îţi dai seama că există un astfel de loc, Acasă. Nu toţi oamenii sunt conştienţi că există şi alte posibilităţi decât să sufere şi, chiar dacă sunt conştienţi, s-ar putea să nu se simtă demni de dragoste şi pace. Acestea sunt cele mai mari două blocaje în a vedea şi a primi milostivirea Graţiei.

Graţia – bunătatea şi ajutorul care stă la baza vieţii – este întotdeauna acolo:

❖ *Inspirându-te să acţionezi şi să creezi,*

❖ *Aducându-ţi informaţiile de care ai nevoie,*

❖ *Aducându-ţi relaţiile de care ai nevoie,*

❖ *Aducându-ţi-i pe cei destinaţi pentru a-ţi sluji şi pe cei destinaţi pentru a-i servi,*

❖ *Aducându-ţi slujba de care ai nevoie,*

❖ *Aducându-ţi orice ajutor ai nevoie,*

❖ *Aducându-ţi înţelegere şi revelaţii,*

❖ *Aducându-ţi situaţiile în care poţi evolua cel mai bine,*

❖ *Aducându-ţi puterea de a persevera atunci când este necesar,*

❖ *Încurajându-te să îţi dezvolţi talentele,*

❖ *Încurajându-te să creşti şi să înveţi,*

- ❖ *Dându-ţi curajul să rămâneţi aliniat cu Adevărul,*
- ❖ *Înghiontindu-te când ai nevoie de imbolduri.*
- ❖ *Arătându-ţi calea când te-ai pierdut,*
- ❖ *Ajutându-te să mergi mai departe când suferi,*
- ❖ *Ajutându-te să te ridici când ai căzut,*
- ❖ *Ajutându-te să vezi pozitivul,*
- ❖ *Permiţându-ţi să faci greşeli, în acelaşi timp, aducându-ţi mijloacele de a învăţa din ele,*
- ❖ *Iubindu-te,*
- ❖ *Vindecându-te,*
- ❖ *Aducându-ţi bucurie şi iubire,*
- ❖ *Îndrumându-te şi*
- ❖ *Supraveghindu-te şi protejându-te.*

Nu eşti niciodată singur. Dacă ai şti asta! Dacă ai recunoaşte cadoul care ţi se oferă în fiecare moment, ai putea profita de aceste cadouri. Cei care ştiu acest lucru sunt capabili să strălucească şi să-şi manifeste cel mai mare potenţial al lor.

Ego-ul te ţine prins într-o lume în care crezi că eşti singur, fără resurse suficiente, neîndrumat decât de minte, şi neapreciat (adică, doar un individ din mulţime). Te simţi mai mult ca un copil al străzii decât ceea ce eşti de fapt: copilul unui tată inimaginabil de puternic, bun şi generos.

Aveţi tot ce-i nevoie pentru a fi fericiţi şi înfloritori. Dar pentru că majoritatea dintre voi nu ştiţi asta, este ca şi cum nu le-aţi avea. Este ca şi cum ai avea un cont bancar de care nu ştii nimic sau o familie bogată şi iubitoare pe care nu ai cunoscut-o niciodată. Dacă nu ştii că le ai, este ca şi cum nu le-ai avea. Dar dacă ştii că îţi aparţin, le vei revendica.

Dacă cauţi Graţia în viaţa ta, o vei găsi. Dar trebuie să o cauţi. Căutând-o, vei realiza că Graţia a fost întotdeauna aici. Dacă nu deschizi uşa, vei continua să trăieşti de cealaltă parte a uşii. A trăi în starea egotică de conştiinţă este ca şi cum ai trăi într-o cameră mică, fără ferestre. Nu ai nicio idee ce se află în afara ei, dar acea cameră îţi este familiară şi pare sigură, în timp ce orice altceva pare ciudat şi înfricoşător.

Ego-ului îi este teamă să te uiţi în afara acelei camere. Încearcă să te convingă să rămâi înăuntru: "Nu este destul de bine aici?! Acolo e periculos. E o prostie să explorezi. Te vei pierde. Toată lumea va crede că

eşti nebun. Vei fi de unul singur." Indiferent dacă acestea sunt mesajele minţii tale sau nu, există o teamă profundă şi o neîncredere în propria putere care îi face pe oameni să facă ceea ce au făcut mereu şi să asculte la ceea ce au ascultat mereu: la mintea lor şi mintea celorlalţi. Mai există şi altceva?! Mulţi oameni nu ştiu că mai există şi altceva menit să-i îndrume, ceva care îi va face extrem de fericiţi.

Pentru a auzi mica voce liniştită a intuiţiei, a Inimii, trebuie să asculţi foarte atent. Trebuie să te consacri s-o auzi şi s-o urmezi, deoarece nu va insista s-o asculţi. Spre deosebire de vocea din cap, Inima nu îţi va da motive să o asculţi şi nici nu va încerca să te convingă de justeţea punctului ei de vedere.

Inima vorbeşte fără cuvinte, cu blândeţe, cu răbdare şi cu bunătate. Şi dacă îi spui nu, va respecta această alegere. Inima va aştepta până când vei fi gata să te întorci la ea şi să-i ceri singur răspunsuri. Atunci vei începe să-ţi auzi Inima mai clar şi să-ţi dai seama de ajutorul care este acolo pentru tine.

Apoi mai este un pas: trebuie să alegi să urmezi acea mică voce, pas la care mulţi se împiedică. Ei aud vocea Inimii, dar lasă vocea din cap să le spună să nu-şi urmeze Inima. Această tendinţă nu este uşor de depăşit.

Programarea care te obligă să asculţi şi să crezi vocea din capul tău nu este dezactivată peste noapte. Este cea mai insistentă programare dintre toate.

Dacă nu ai fi fost programat să-ţi crezi gândurile (oricât de neadevărate ar fi cele mai multe dintre ele), atunci Iluzia nu ar fi putut fi menţinută. Faptul că crezi gândurile tale egotice este ceea ce susţine Iluzia. Singura modalitate de a ieşi din Iluzie este să nu mai crezi acele gânduri sau să încerci s-o faci încetul cu încetul. Descoperirea fiecărei credinţe greşite slăbeşte Iluzia, uşurându-ţi perceperea Iluziei ca iluzie. Atunci rămâne numai îndrumarea Inimii.

Ai urmat întotdeauna îndrumările Inimii într-o oarecare măsură. Deşi tăcută şi neimpunătoare, Inima, totuşi, doar ea, îţi trăieşte viaţa. Inima te lasă să-ţi crezi gândurile şi să te prefaci că ai fi ceea ce spun ele că eşti, până în clipa când eşti gata să vezi adevărul despre ele. Între timp, Inima îţi oferă îndrumări aşa cum poate ea: prin inspiraţie, impulsuri, motivaţie, îndemnuri, stimuli, entuziasm, atracţie şi bucurie.

În fiecare moment, Inima te conduce cu ajutorul acestor comunicări subtile.

Cunoşti deja bine aceste comunicări. Nu poţi să nu urmezi impulsurile, pulsiunile, bucuria şi inspiraţia Inimii, cel puţin o parte din timp, căci atunci te simţi bine, când îţi urmezi Inima. Aşadar, atunci când vei trece complet de la urmarea minţii la urmarea Inimii, vei face doar mai mult din ceea ce ştii deja să faci şi o vei face mai conştient, mai intenţionat.

Viaţa te conduce cu bucurie, entuziasm şi un sentiment de justeţe. Fluxul te duce acolo unde eşti menit, răplătindu-te cu aceste sentimente plăcute. Desigur, atunci când nu mergi după flux, nu te simţi bine, dar chiar şi asta este experienţa potrivită la momentul respectiv. Când mergi în direcţia greşită, nu e cazul să te simţi bine. Totuşi, o poţi alege dacă vrei.

Prin urmare, aşa funcţionează viaţa: te conduce fie prin senzaţii bune, fie prin senzaţii proaste. Când te simţi rău, aşadar, nu este dovada că viaţa nu ar fi bună sau că tu nu ai fi suficient de capabil ori bun. A te simţi rău, pur şi simplu, îţi sugerează să trăieşti într-un alt mod sau să te îndrepţi către o altă direcţie care este *bună*, adică, mai plină de satisfacţii. Arătându-ţi ce te face să te simţi rău, viaţa te ajută să descoperi ce te face să te simţi bine.

Deoarece eşti programat să căuţi fericirea, ai putea concluziona că scopul vieţii este să găseşti fericirea. Totuşi, acesta ar fi un obiectiv mult prea mărunt. Designerul are un plan mult mai înalt decât acela să te simţi tu bine. Fericirea este oferită doar ca stimulent pentru un obiectiv mai înalt. Acest obiectiv este să îţi îndeplineşti scopul vieţii. Designerul te-a proiectat pentru un scop specific şi, atunci când slujeşti acest scop, te simţi fericit.

Acesta este modul în care Designerul face lumea să se învârtă. O lume fericită este cea în care fiecare îşi cunoaşte locul, rolul în Întreg şi îşi joacă cu bucurie rolul. Lumea voastră nu a ajuns încă acolo, dar va fi cândva. Vocea învechită şi inutilă din capul oamenilor va dispărea în cele din urmă la toţi, iar atunci nu vor mai fi obstacole în calea îndeplinirii scopului vieţii lor.

Până atunci, sarcina voastră este de a găsi fericirea acum, în ciuda minţii egotice. O modalitate de a deveni mai fericiţi este să căutaţi

bunătatea în viaţă, lucru la care mintea egotică nu vă poate ajuta. Pentru aceasta, aveţi nevoie de alţi ochi, care să poată vedea ce există cu adevărat, dincolo de Iluzie. Aceşti ochi trebuie să-i dezvoltaţi şi cultivaţi prin folosire. Trebuie să învăţaţi să percepeţi prin ochi care văd clar adevărul: ochii sinelui vostru divin. Aceasta este Inima.

Faptul că aveţi o Inimă este dovada bunătăţii ce stă la baza vieţii, şi numai Inima este capabilă să perceapă această bunătate. Cu cât exersaţi mai mult să observaţi bunătatea din viaţa voastră, cu atât se dezvoltă această capacitate a Inimii. Ea se dezvoltă până când Adevărul devine clar. Când se întâmplă asta, apare recunoştinţa faţă de Viaţă.

Recunoştinţa este atât un semn că priveşti prin ochii sinelui divin, cât şi un mijloc de a-ţi muta privirea din perspectiva ego-ului în cea a sinelui divin. Recunoştinţa este atât un instrument care te duce Acasă, cât şi un mijloc de a şti că ai ajuns. Recunoştinţa, precum pacea şi iubirea, este o calitate a adevăratei tale naturi.

Sinele tău Divin este profund recunoscător pentru viaţa într-un corp fizic şi pentru şansa de a învăţa, explora, crea, creşte şi iubi. Acestea sunt scopurile generale ale Unimii când se întrupează, dar Ea are şi un scop mai specific pentru fiecare individ, care este descoperit şi împlinit când urmezi ceea ce te bucură.

Bucuria este o altă calitate a adevăratei tale naturi. Când urmezi bucuria, ea te duce Acasă şi, precum recunoştinţa, când îţi invoci bucuria din tine, ea te poate conduce din starea egotică de conştiinţă la pacea şi dragostea adevăratei tale naturi.

S-ar putea să sune ca o dilemă fără ieşire. Pentru a trăi bucuria trebuie să trăieşti bucuria, dar nu asta spun. Ci, pentru a trăi bucuria, trebuie doar să fii dispus să o trăieşti, să fii dispus să o chemi. Această voinţă şi intenţia de a experimenta bucuria te duce la bucurie. Când te deschizi spre bucurie, ea a şi venit. Atât de binevoitoare şi încurajatoare este viaţa! Ca o baghetă magică, încrederea că bucuria îţi este disponibilă, ţi-o şi aduce în faţă.

Bucuria a fost mereu acolo, ascunzându-se la vedere. Recompensându-te cu bucurie pentru simpla deschidere către bucurie, viaţa te învaţă să spui “da” Adevărului. Viaţa te învaţă şi că, atunci când spui “da” negativului, aia primeşti. Atunci negativul ajunge sau rămâne în prim-plan şi asta devine experienţa ta de viaţă.

Eşti puternic. Poate că nu ai prea mult control asupra vieţii, dar ţi s-a dat multă putere – puterea de a-ţi determina modul în care simţi viaţa şi ce experimentezi în viaţă. Există atât de multe de experimentat în viaţă!

La ceea ce acorzi atenţie, dintre numeroasele posibilităţi, este ceea ce trăieşti. Dă-i minţii egotice negativitate şi asta vei obţine. Dă-i bucurie, pace, dragoste sau recunoştinţă şi asta obţii.

Divinul, Tatăl, este precum cel mai bun părinte înţelept. Un părinte înţelept nu-şi răsplăteşte copilul când se comportă fără iubire sau distructiv, ci când se dezvoltă în direcţii care îi sunt de folos. Toată această modelare a comportamentului pe care o face Divinul nu este pentru plăcerea sau din capriciul Divinului, ci pentru binele Întregului, care este şi binele individului, iar aceasta este încă o dovadă a bunătăţii care sprijină viaţa.

Scopul vieţii este creşterea, învăţarea, expansiunea şi creativitatea Întregului, care se realizează prin creşterea, învăţarea, expansiunea şi creativitatea individului. Ceea ce este bun pentru Întreg este, de asemenea, bun pentru individ şi invers.

Designerul a învăţat câteva lucruri despre design şi ştie ce anume funcţionează. În creaţie, funcţionează dragostea, funcţionează bunătatea. Fără iubire, ar fi imposibil să funcţioneze creaţia, la fel cum societăţile funcţionează doar în măsura în care se bazează pe iubire. Acest lucru se datorează faptului că Întregul şi părţile sale nu sunt, de fapt, separate, aşa că ar fi imposibil ca ele să fie în contradicţie. Pot fi braţele tale în contradicţie cu corpul tău?! De ce ar fi?! Şi chiar ar fi chiar posibil?!

Iubirea este cooperarea firească a Unimii cu părţile create din Ea însăşi. Iubirea face ca corpurile voastre şi lumea să funcţioneze, în măsura în care iubirea nu este stânjenită de impulsurile ego-ului şi emoţiile distructive.

Adevărul este cunoscut chiar şi de celulele fiinţei tale. Celulele cooperează perfect între ele în mod natural şi asta ar face şi oamenii, dacă nu ar exista mintea egotică. Ea pune indivizii în contradicţie cu ei înşişi, unul cu celălalt şi cu Întregul.

Mintea egotică împiedică oamenii să-şi găsească locul în Întreg. Asta-i o problemă. Cum să te trezeşti din iluzia creată de mintea egotică? Afli asta chiar acum. Ce descoperire minunată! Poţi să simţi cum divinul

din tine savurează această descoperire? Poţi simţi emoţia Divinului? În viaţă, bucuria şi emoţia ta sunt bucuria Divinului.

Bucuria este iubire. Am putea spune că bucuria este o calitate a iubirii sau că iubirea este o calitate a bucuriei. Ele nu se simt diferit. Când o trăieşti pe una dintre ele, o experimentezi şi pe cealaltă. Dacă intri în contact cu ceva cu drag, înseamnă că ai fost îndeajuns de prezent faţă de acel lucru ca dragostea să curgă către el, şi trăieşti bucuria. Eşti răsplătit cu bucurie pentru că iubeşti. Aşa că, haide să explorăm puţin ce este iubirea.

Dragostea este cine eşti tu. Asta înseamnă că, de fiecare dată când eşti cel ce eşti cu adevărat, fără a mai crede că ai fi imaginarul tu, atunci trăieşti iubirea. Singurul caz în care nu poţi trăi această iubire este doar când eşti ocupat să experimentezi altceva, cum ar fi gândurile tale.

Aceasta, desigur, este condiţia umană. Oamenii îşi trăiesc gândurile despre viaţă mai mult decât trăiesc viaţa reală. Este surprinzător, nu-i aşa?! Majoritatea oamenilor trăiesc cele mai multe momente din viaţă printr-un văl de idei.

De exemplu, priveşti un scaun, dar ceea ce vezi cu adevărat este „scaunul pe care bunica mi l-a dat când eram fetiţă”. Sau vezi o persoană, dar ceea ce vezi cu adevărat este că „acea persoană este bătrână”. Sau simţi o senzaţie neobişnuită şi îţi faci griji că ceva “este foarte în neregulă”. Sau ai o experienţă şi crezi că „asta nu ar fi trebuit să mi se întâmple”.

Astfel de gânduri sunt urmate instantaneu de o emoţie, ceea ce face ca iluzia provocată de acest gând să pară şi mai reală. În realitatea iluzorie, scaunele nu sunt doar scaune, oamenii nu sunt doar oameni, senzaţiile nu sunt doar senzaţii şi experienţele nu sunt doar experienţe. Mintea transformă orice trăieşti într-o poveste şi sentimente. Aceasta este lumea iluzorie în care trăieşte sinele tău iluzoriu.

Această realitate generată de minte este formată din credinţe şi poveşti despre tine, ceilalţi, experienţele tale şi viaţă, în general. Aceste idei colorează şi distorsionează realitatea, făcând dificil să simţi iubirea care curge în mod natural din fiinţa ta către viaţă moment de moment. Percepţiile şi poveştile ego-ului blochează acest flux de iubire.

Pentru a-l debloca, realitatea trebuie percepută clar aşa cum este ea. Dragostea, bunătatea trebuie percepute. Cum arată bunătatea? Recunoşti

bunătatea după cum te simţi când o vezi. Perceperea bunătăţii te pune în legătură cu propria ta bunătate. Bunătatea percepe bunătatea şi se reflectă înapoi la tine.

Aceasta poate funcţiona ca o buclă de feedback pozitiv. Cu cât trăieşti mai mult bunătatea, cu atât devine mai puternic sentimentul lăuntric al bunătăţii.

Bunătatea, desigur, se simte ca iubire şi bucurie, care sunt răsplata pentru perceperea bunătăţii. A vedea bunătatea este alegerea ta, care poate fi făcută în orice moment.

Conştient sau inconştient, alegi la ce acorzi atenţie, pe ce te concentrezi. Poţi alege în mod conştient să vezi bunătatea şi îţi poţi cultiva această alegere, astfel încât să devină mai automată.

Cu cât alegi mai des în mod conştient să percepi bunătatea, cu atât poţi deveni mai fericit. Când ai intenţia de a percepe bunătatea, activezi bunătatea din tine şi te simţi bine. Perceperea bunătăţii îţi dă o senzaţie plăcută. Acesta este un mod de a te face fericit.

La fel cum stă în puterea ta să trăieşti bucuria, stă în puterea ta să cauţi bunătatea în orice: într-un fruct, un act amabil, ochii cuiva, un câine, un sunet frumos, chiar şi o culoare. Capacitatea de a vedea bunătatea este înnăscută în tine. Tot ce trebuie să faci este să fii dispus să o vezi. Te deschizi la această posibilitate şi atunci îţi este oferită experienţa bunătăţii. Pur şi simplu, se întâmplă. Nu este ceva ce faci, ci mai degrabă o experienţă pe care te laşi s-o primeşti. Acorzi atenţie la ceva suficient de mult timp până realizezi că bunătatea e acolo.

De exemplu, atunci când cineva este bun cu tine, poţi observa cum acea bunătate îţi deschide inima, fie şi numai pentru o secundă. Cât timp anume îţi rămâne deschisă inima depinde de cât de multă atenţie îi dai şi dacă hrăneşti sentimentul de bunătate şi recunoştinţă produs de acel act amabil. Fiecare act de iubire, fie că primeşti sau dăruieşti iubire, este o şansă de a experimenta bunătatea din interiorul tău.

Pentru a experimenta bunătatea dintr-un obiect, obiectul nu trebuie să fie frumos în sensul obişnuit, deoarece totul are propria sa frumuseţe. Cu toate acestea, este adesea mai uşor de observat bunătatea într-un cer frumos sau o floare frumoasă, decât într-un cer ameninţător sau o floare ofilită, din cauza asociaţiilor de idei. Totuşi, odată ce te-ai obişnuit să vezi bunătatea în lucrurile frumoase, devine mai uşor să vezi bunătatea în

lucrurile mai obişnuite. Observă cum te simţi când îţi laşi privirea să se umple de ceva frumos, fără a pune etichete sau a comenta mental despre asta.

Frumuseţea îţi deschide inima în mod natural şi uşor. Observă cum se simte energetic în corp această experienţă. Bunătatea se simte într-un anumit fel în corp. Această experienţă este dificil de descris, dar, din fericire, descrierile nu sunt necesare, deoarece cunoşti deja acest sentiment.

Aşadar, atunci când experimentezi bunătatea şi frumuseţea naturii sau a unei persoane sau a unui obiect, doar observă asta şi zăboveşte în acea experienţă. Această frumuseţe şi bunătatea ei este un cadou pentru tine. Este recompensa pentru a fi om, pentru a avea un corp şi simţuri. Acestea îţi sunt date pentru a putea simţi frumuseţea şi bunătatea ta şi a vieţii. Dumnezeu te iubeşte şi, prin tine, iubeşte orice altceva, prin instrumentul remarcabil care este corpul tău. Poţi simţi şi tu bunătatea corpului în care trăieşti şi darul pe care-l reprezintă pentru tine?

Neîntreţinând nicio idee despre acest lucru uimitor care este corpul tău, de exemplu, doar simte-ţi degetele în timp ce zboară pe tastatură ca şi cum ar avea o minte proprie, pe care, de altfel, o şi au. Ce bunătate este că eşti capabil de a scrie şi citi în acest mod! Ce minune este că poţi face tot ce faci! Ce bunătate se află în spatele inteligenţei care îţi permite să faci acele lucruri! Orice poţi face este un cadou, un miracol.

Voi sunteţi cea mai mare minune, căci inteligenţa şi designul vostru este foarte potrivit pentru a evolua, mai mult decât al animalelor şi plantelor, a căror evoluţie este mai lentă şi mai mărginită.

Sunteţi capabili să deveniţi creatori în moduri în care alte creaturi nu pot. Ce har vi s-a dat printr-o asemenea capacitate! Acest lucru vă permite să experimentaţi distracţia, bucuria, emoţia, descoperirea şi curiozitatea, pe care alte creaturi nu le vor cunoaşte niciodată. Ce har este viaţa pe care aţi primit-o!

Şi apoi, această planetă vă satisface toate nevoile. Ce cadou, câtă bunătate! Ploaia furnizează apa necesară fiecărui lucru viu. Soarele vă încălzeşte, vă luminează şi oferă energia care întreţine viaţa care vă susţine. Solul furnizează nutrienţii necesari pentru tot ce înseamnă viaţă. Totul susţine totul în acest ecosistem extrem de magnific şi complex, care se adaptează şi evoluează după nevoie. Ce har este că viaţa este atât de

inteligentă, încât ştie exact cum să crească, cum să supravieţuiască, cum să se adapteze şi cum să servească restul creaţiei!

Viaţa susţine viaţa. Totul este pus aici pentru a servi totului. Cât de iubitor, cât de binevoitor, cât de bun!

Şi apoi, sunt ochii. Puteţi vedea bunătatea în ochii oamenilor? Bunătatea este atât de puternic vizibilă la unii, ei bine, în alţii este întunecată de gânduri, pierduţi temporar în iluzie. În ochi este cel mai vizibil sinele divin. Aceeaşi fiinţă divină priveşte prin ochii tuturor. Cel ce priveşte este acelaşi în toată lumea, aceeaşi Unime sub aparenţe diferite. Ce vedeţi în ochii celor a căror ochi sunt limpezi – de exemplu, în Dalai Lama? Afecţiune, bunătate, dragoste, încântare – aceasta este adevărata voastră natură.

V-am convins? Căutaţi în interior şi vedeţi unde puteţi găsi această bunătate. Descoperiţi-o şi hrăniţi-o în voi şi în ceilalţi. Acest act mărunt va schimba lumea.

Capitolul 4: De ce se întâmplă lucruri rele

«Când oamenii aud că la baza vieţii stau bunătatea şi dragostea, se întreabă de ce atunci se întâmplă lucruri rele, chiar şi oamenilor buni. Uneori viaţa pare nedreaptă şi, cu siguranţă, este dificilă. De ce este viaţa atât de dificilă? Şi de ce pare nedreaptă? Dacă Dumnezeu este bun, atunci de ce există suferinţă?

Acestea sunt întrebări profunde, la care religiile au încercat să răspundă, deşi adesea nesatisfăcător. Dacă ar fi avut mai mult succes, astăzi ar exista mai puţină suferinţă. Asta nu înseamnă că religiile nu au adus o oarecare mângâiere oamenilor; au adus, pentru că toate învaţă o parte din Adevăr. Cu toate acestea, nu este suficientă doar o parte din Adevăr pentru a pune capăt suferinţei, mai ales că multe lucruri pe care le învaţă religiile sunt denaturări ale Adevărului, din cauza ego-ului. În loc să pună capăt suferinţei, o mare parte din ceea ce este predat de religii susţine Iluzia şi, prin urmare, nu poate să elibereze oamenii de suferinţă.

Natura Adevărului desfiinţează ideile greşite care menţin Iluzia şi îi eliberează pe oameni de suferinţă. Iluzia este cauza suferinţei, iar Adevărul te eliberează de acele percepţii greşite. Pentru a nu mai suferi, trebuie să înţelegi adevărul despre viaţă, dar chiar şi atunci, înţelegerea nu este suficientă. Adevărul despre viaţă trebuie şi simţit pe propria piele într-o oarecare măsură, nu doar înţeles intelectual. Înţelegerea te pregăteşte pentru o realizare mai profundă a Adevărului. Dar, spre deosebire de înţelegere, realizarea nu depinde de tine; ci depinde de Graţie. Realizarea este unul dintre multele lucruri pe care nu le stăpâneşti tu – ci sufletul tău.

Absenţa sau diminuarea suferinţei este un indiciu al unei oarecari realizări. Există multe grade sau profunzimi de realizare şi, prin urmare, diferite grade de libertate faţă de suferinţă. Există oameni care nu suferă sau suferă foarte puţin, iar asta le dă speranţe şi altora. Se spune că aceşti indivizi sunt treziţi sau iluminaţi. Oare ce anume au înţeles ei şi alţii nu înţeleg? Ce au realizat ei? Ce piese lipsesc din înţelegerea jocului vieţii, care, atunci când vor fi completate, vor micşora suferinţa?

Suferinţa este, în mare parte, cauzată de trecerea cu vederea a ceea ce este real şi adevărat despre viaţă şi de credinţa în lucruri neadevărate

despre viaţă. Aceasta este chiar descrierea Iluziei: Te îndepărtează de ceea ce este real şi adevărat şi te face să crezi ceea ce nu-i adevărat.

Este real şi adevărat doar ceea ce există aici şi acum. Ce experienţă ai în acest moment? Ce vezi, auzi, simţi, miroşi, guşti şi percepi, inclusiv la niveluri mai subtile: dragoste, recunoştinţă, pace, compasiune, bucurie, entuziasm, forţă, curaj, o intuiţie, o revelaţie, o inspiraţie, un impuls, un îndemn? Aceste experienţe sunt tot ce ştii sigur despre bucăţica ta de univers.

Nu te ajută să te prefaci că ai şti lucruri aflate dincolo de experienţa ta reală în aici şi acum, care nu pot fi cunoscute. Ce valoare ar putea avea pretenţia de a şti ceva? Nu este de folos să te prefaci că ştii ce se va întâmpla anul viitor sau chiar mâine – pentru că nu ştii sigur. Ăsta-i adevărul. Nu este de folos să te prefaci că ştii ce gândeşte cineva sau ce va face sau nu va face altcineva sau chiar ce vei face tu – pentru că nu ştii sigur. Ăsta-i adevărul. De asemenea, nu este de folos să te prefaci că ştii de ce s-a întâmplat ceva. Acest lucru este deosebit de greu de aflat, deoarece, aşa cum am văzut, orice eveniment poate fi cauzat de un număr imens de factori. Adevărul este că *nu ştii prea multe cu certitudine – şi nici nu ai nevoie să ştii.*

Ai putea argumenta că este necesar să presupui că va avea loc întâlnirea programată pentru mâine, căci altfel nu vei ajunge acolo. Dar nici măcar asta nu-i adevărat. Chiar dacă este programată o întâlnire, te vei pregăti pentru ea şi vei face tot ce ar trebui să faci pentru a participa, dar tot îţi dai seama că s-ar putea să nu aibă loc. Nu te prefaci că ştii că va avea loc, ci, pur şi simplu, te pregăteşti pentru probabilitatea că va avea loc, cu condiţia ca nimic să nu o împiedice.

Dar chiar şi asemenea chestiuni practice se rezolvă atunci când eşti în legătură cu adevărul despre viaţă. Doar că, dacă întâlnirea nu se întâmplă şi nici nu ai pretins că va avea loc, este mai puţin probabil să te simţi supărat şi nu-ţi vei mai spune: „Acea întâlnire ar fi trebuit să aibă loc!” În schimb, vei merge cu fluxul: „A, da, viaţa nu se petrece mereu după cum planificăm noi”. Şi chiar ăsta-i adevărul.

Această pretenţie de a şti nici măcar nu este conştientă. E ca şi cum ai crede cu adevărat că ştii ceva, fără să-ţi dai seama că nu ştii şi fără să te îndoieşti deloc. Aceasta este natura unei iluzii. Multe dintre gândurile din fluxul gândirii sunt aşa. Te fac să simţi că ştii mai mult decât ştii. Totuşi,

a pretinde că ştii este ceva complet diferit de a cunoaşte cu adevărat. Pretenţia ţine de imaginaţie, însă – oricât de utilă şi plăcută ar fi imaginaţia – folosirea ei pentru a pretinde că ştii ceea ce nu poate fi cunoscut te scoate din realitate şi te adânceşte în Iluzie.

Gândurile despre trecut şi viitor sunt de aceeaşi natură: nişte imaginaţii. Îţi imaginezi trecutul aşa cum crezi tu că a fost şi îţi imaginezi viitorul aşa cum speri sau te temi că va fi. Cât de folositor este acest lucru? Tot ce a rămas din trecut este o amintire, iar amintirile nu sunt reale şi, în general, nu sunt nici prea exacte. Iar fanteziile, prin definiţie, nu sunt deloc reale. Amintirile şi fanteziile sunt gânduri care nu reprezintă nimic real.

Oare ai nevoie de gândurile tale despre trecut şi viitor?! Ai nevoie de ele pentru a crea o realitate imaginară în care să trăiască eul tău imaginar. Povestea despre trecutul, prezentul şi viitorul lui "eu" este realitatea iluzorie în care trăieşte "eul". Toate sunt inventate.

Iluzia se numeşte aşa dintr-un motiv. Este ceva care pare altceva decât este de fapt. Nu-i aşa că asta înseamnă o iluzie? Vezi o pânză de apă în depărtare, dar nu este ceea ce pare să fie. Apa pe care crezi că o vezi este un miraj, o iluzie. Pare reală, dar nu este. Tot aşa, lumea iluzorie creată de mintea egotică pare reală, dar nu este. Eul tău imaginar pare real, dar nu este.

Cea mai convingătoare caracteristică a Iluziei este că ar exista un *eu*. De fapt, scopul Iluziei este de a crea şi menţine acest e*u imaginar*. Îţi oferă o descriere, identităţi, imagini de sine, o istorie, poveşti, probleme de rezolvat, dorinţe de urmărit, vise de visat, frici de care să te temi. Îţi oferă chiar şi senzaţia de *eu*. Poveştile, problemele, fricile şi dorinţele îl fac pe acest *eu* să simtă o varietate de emoţii.

Aceste emoţii conduc la acţiuni şi îţi modelează comportamentul în lumea reală. Iluzia afectează realitatea, ceea ce o face să pară şi mai reală. Dacă lumea ta interioară nu ar avea nicio legătură cu lumea reală, ai fi considerat nebun, delirant. Dar Iluzia implică şi lumea reală.

Fiindcă toţi oamenii împărtăşesc aceeaşi Iluzie, aproape că nici nu mai pare o iluzie. Dacă nimeni nu este conştient că ceva este o iluzie, oare mai este o iluzie?! Atunci pare a fi realitate, chiar dacă este mai mult un vis comun. În această situaţie se află omenirea, în această lume modelată

de ego-urile oamenilor. Realitatea creată de starea egotică de conştiinţă pare a fi autentică – dar nu este! Asta da, o mare iluzie!

Aceasta înseamnă că majoritatea oamenilor consideră că convingerile pe care ego-urile le împărtăşesc ar fi adevărate: „Trebuie să lupţi pentru a supravieţui. Este o lume care-pe-care. Trebuie să fii numărul 1. Niciodată nu ajunge timpul. Resursele nu ajung la toţi. Oamenii nu sunt de încredere. Banii înseamnă fericirea." Aceasta mai înseamnă că realitatea creată de aceste convingeri devine realitatea în care trăiesc cei mai mulţi oameni. Oamenii trăiesc într-o lume modelată de convingeri, valori, percepţii şi comportamente egoiste. Iluzia se manifestă în lumea voastră! A acoperit realitatea.

Dar realitatea este tot acolo, desigur. Deşi este ascunsă de Iluzie, realitatea poate fi accesată în orice moment, pur şi simplu, dând atenţie la ceva real în locul la ceva produs de Iluzie.

Ceea ce este real sunt experienţele senzoriale şi alte experienţe mai subtile din aici-şi-acum. Ceea ce nu este real sunt imaginaţiile, pretenţiile de cunoaştere, amintirile, fanteziile, dorinţele, visele, jinduirile, imaginile de sine, identităţile, poveştile, credinţele şi temerile. Adică o mulţime de lucruri care nu sunt reale! Păi da, căci ai nevoie de o mulţime de idei şi emoţii care decurg din ele pentru a face o iluzie să pară reală. În schimb, realitatea este foarte simplă.

Dar eu-lui imaginar – sinelui egotic – nu-i place ce-i simplu. Fără toate acele gânduri, dorinţe şi emoţii care alcătuiesc Iluzia, eul imaginar n-ar putea exista. Aşadar, a spune doar că *preferă* lumea gândurilor, dorinţelor şi emoţiilor ar fi un eufemism. Eul imaginar are nevoie de ele pentru a supravieţui.

Atâta timp cât te consideri a fi acel *tu* care are vise, dorinţe, frici, imagini de sine, poveşti, credinţe şi aşa mai departe, vei fi mai interesat de lumea iluzorie a minţii egotice decât de lumea reală. Realitatea, lumea simţurilor şi lumea subtilă, nu-l interesează prea mult pe acel *tu* generat de minte, care adoră spectacolul creat de gânduri şi emoţii. Doar că mai există şi un alt *Tu* aici.

Cu acest *Tu* vorbesc eu acum şi el este cel citeşte aceste cuvinte. Nu-i aşa că-i amuzant că vorbim despre tine în acest fel? Parcă vorbim despre tine pe la spate. Vorbim despre iluzoriul *tu* pe la spatele lui. O putem face, pentru că este imaginar. Observă că el nu poate vorbi despre

adevăratul *Tu* pe la spate! Invers nu funcţionează, deoarece imaginarul *tu* nu se poate percepe aşa cum este cu adevărat, din moment ce el nici nu există şi nici nu este aşa cum se percepe.

Cel ce percepe adevărul despre sinele imaginar este Sinele real. Salutare! Ce bine că eşti aici. Bine ai venit la trezirea ta, la descoperirea adevărului despre viaţă!

Acum primiţi Adevărul la nivel intelectual, dar mulţi dintre voi primesc şi o licărire, o realizare a adevărului – căci o realizare este doar un pas înainte faţă de înţelegerea intelectuală.

Nu există limite ale profunzimii până la care poate fi realizat Adevărul. La orice nivel l-aţi realiza, aceea este experienţa potrivită pentru voi, care vă va conduce la nivelul următor. Deşi nu puteţi trece peste niveluri, este totuşi posibil să treceţi mai repede prin unele niveluri. Cu toate acestea, nu trebuie să vă faceţi griji cum anume se desfăşoară realizarea, deoarece ceva foarte înţelept se ocupă de realizarea „voastră" şi are multă bunăvoinţă cu voi.

După cum realitatea imaginară creată de fluxul gândirii pare reală, tot aşa şi imaginarul *tu* pe care l-ai creat prin gânduri şi emoţii pare a fi un *tu* real. De asemenea, imaginile de sine ale altor persoane şi imaginea ta despre ele pare că le înfăţişează în mod corect (chiar dacă ar putea fi cu totul diferite).

Aceasta nu ar fi o problemă atât de mare dacă imaginarul *tu* ar semăna cu realul *Tu*, dar sunt aproape opuse:

❖ Imaginarul *tu* se teme de viaţă, în timp ce realul *Tu* iubeşte şi îmbrăţişează viaţa.

❖ Imaginarul *tu* nu are încredere în viaţă şi în sine, în timp ce realul *Tu* are încredere în viaţă şi are încredere în fluxul vieţii care îl străbate.

❖ Imaginarul *tu* se închide şi se protejează faţă de ceilalţi, în timp ce realul *Tu* este deschis şi iubitor.

❖ Imaginarul *tu* judecă mereu, în timp ce realul *Tu* acceptă şi iartă.

❖ Imaginarul *tu* este egocentric, în timp ce realul *Tu* ştie că nu există niciun sine personal care să aibă nevoie de ceva.

❖ Imaginarul *tu* se simte cu lipsuri şi inadecvat, în timp ce realul *Tu* ştie că are acces la orice are nevoie pentru a înflori şi a fi fericit.

❖ Imaginarului *tu* îi lipseşte dragostea, compasiunea, curajul, puterea interioară, răbdarea, înţelepciunea şi claritatea care îl caracterizează pe realul *Tu*.

❖ Imaginarul *tu* produce produce emoţii negative, în timp ce realul *Tu* produce dragoste, pace, recunoştinţă, bucurie, curaj, forţă, răbdare, compasiune, bunătate, inspiraţie şi înţelepciune.

❖ Imaginarul *tu* se simte nevrednic şi insuficient de bun, în timp ce realul *Tu* îşi acceptă şi iartă propriile imperfecţiuni şi greşeli şi nu este caracterizat de acestea. Realul *Tu* recunoaşte că progresul apare învăţând din greşeli.

Acel *eu* pe care multe religii tradiţionale ţi-l pun în faţă, *eul* care cred ele că ai fi, seamănă mai mult cu imaginarul *eu* decât cu realul *Eu*. În măsura în care religiile fac asta, ele întăresc şi menţin Iluzia. Ele te văd a fi separat de Dumnezeu şi nu recunosc că Dumnezeu locuieşte în tine. Ele presupun că tu eşti eul tău egotic, care te ţine (ca şi pe ele) în închisoarea limitării, inadecvării, fricii, vinovăţiei şi neîncrederii în propria putere. Acest lucru le avantajează, pentru că le menţine ierarhia şi puterea, dar nu este în avantajul tău să te priveşti astfel.

Spre meritul lor, religiile încurajează oamenii să aspire a semăna cu adevăratul lor Sine. Cu toate acestea, majoritatea religiilor nu oferă o modalitate foarte eficientă de a deveni astfel, în afară de faptul că le spun oamenilor ce trebuie să *nu* facă. Puţine religii oferă tipul de practici spirituale care permit oamenilor să-şi experimenteze adevărata natură, deoarece ele nici măcar nu-l consideră un scop.

Dacă te crezi a fi acest *eu* imaginar –care se simte cu lipsuri, nevrednic, înfricoşat şi neîncrezător – atunci ai o problemă, pentru că un astfel de *eu* nu este foarte eficient în lume, decât în cazul în care devii aşa cum religiile nu îţi recomandă să fii: egoist, lacom, nemilos şi însetat de putere. Oricum, imaginarul *tu* nu are prea are şanse să găsească adevărata fericire sau dragoste.

Dacă simţi că aşa ai fi, dragostea nu poate curge uşor către ceilalţi sau către tine însuţi. Ironia este că dragostea – tocmai lucrul pe care îl venerează religiile – este blocată dacă te priveşti ca fiind păcătos, nevrednic, cu defecte, slab, neîncrezător şi fricos. Desigur, iubirea este blocată şi de personajul opus: egoist, lacom, nemilos şi însetat de putere.

Marea problemă este că, crezând că ai fi acest imaginar *tu*, îţi va veni greu să crezi că eşti realul *Tu*, cu calităţile lui. Cum să treci de la credinţa că eşti imaginarul *tu* la recunoaşterea a cine eşti cu adevărat?

Chiar dacă ar vrea, imaginarul *tu* nu te poate ajuta să descoperi cine eşti cu adevărat – din cauză că este imaginar! Singurul care te poate ajuta să descoperi asta este adevăratul *Tu*. El a făcut totul în viaţa ta, inclusiv să se prefacă a fi imaginarul *tu*.

Pentru a trece de la imaginarul *tu* la cel real, trebuie să ai o experienţă cu adevăratul *Tu*. Pentru asta, trebuie să fi pătruns prin vălul Iluziei măcar un pic. Asta se întâmplă când adevăratul *Tu* începe să se trezească în interiorul tău. Acesta este un eveniment misterios şi crucial în evoluţia spirituală, de care mulţi devin conştienţi doar atunci când analizează viaţa mai profund. Acest lucru îi conduce adesea spre calea spirituală, unde, din fericire, pot primi ajutor pentru a trece de la imaginarul *tu* la adevăratul *Tu*.

În schimb, religiile tradiţionale şi metodele de dezvoltare personală încearcă, în general, să îi ajute pe oameni să treacă de la imaginarul *tu* la o versiune mai bună a acestui *tu* imaginar, unul mai fericit, mai blând şi amabil şi mai de succes. Însă dacă tot mai crezi că eşti păcătos şi nedemn, aceste eforturi sunt ca şi cum ai încerca să te ridici în sus trăgându-te de păr. Imaginarul *tu* poate învăţa să se simtă mai bine în propria piele şi să se comporte mai frumos, dar identitatea sa de bază va rămâne aceea a cuiva cu lipsuri şi defecte.

Imaginarul *tu* poate deveni mai fericit, mai bun şi mai de succes preluând noi convingeri şi imagini de sine mai aliniate cu Sinele adevărat. Aceasta este o bază de pornire obişnuită, care adesea face o gaură în vălul Iluziei, îndeajuns să permită oamenilor să înţeleagă mai clar cine sunt cu adevărat, nu doar ca o idee sau o imagine, ci prin experienţă. Există o mare diferenţă între a crede că eşti iubitor şi bun, şi a experimenta Sinele, care este însăşi iubirea şi bunătatea. Cu toate acestea, puntea către experimentarea a ceea ce eşti cu adevărat este, adeseori, credinţa în bunătatea ta înnăscută.

Ca să ajungi să crezi că eşti iubitor şi bun trebuie să recunoşti că imaginile pe care le ai despre tine – cum că ai fi cu defecte, rău, nevrednic, inadecvat şi insuficient de bun – nu sunt adevărate şi apoi să afirmi contrariul lor. Vraja Iluziei este, în cele din urmă, destrămată prin

această reprogramare a credinţelor greşite şi a imaginilor de sine. Afirmând că ai calităţile adevăratului Sine, ţi se deschide uşa către fiinţa care eşti cu adevărat şi către calităţile pe care ţi le-ai dorit.

Dar să nu înţelegi greşit, noua imagine de sine mai sănătoasă şi mai fericită nu este chiar cine eşti cu adevărat. Doar te ajută să descoperi mai uşor cine eşti. Această imagine de sine mai sănătoasă încă poate fi coruptă de ego. De exemplu, imaginarul *tu*, acum mai fericit şi mai de succes, ar putea concluziona că acum eşti mai bun decât alţii pentru că ai descoperit cum să „manifeşti” succesul prin încredere în sine şi o atitudine pozitivă. Dar acesta nu este încă adevăratul Sine, ci doar o altă imagine de sine ceva mai eficientă.

Experienţa a cine eşti cu adevărat nu te transformă într-o persoană specială, ci, dimpotrivă, elimină orice senzaţie de distincţie de care s-ar fi bucurat ego-ul. De asemenea, elimină impulsurile egotice care îi împing pe oameni să aibă succes doar de dragul succesului. Când îţi dai seama cine eşti, totul se schimbă. Nu te mai poţi pierde în Iluzie ca înainte. Asta te face diferit de ceilalţi, ceea ce poate fi o provocare. Nu te mai conformezi social ca înainte, dar asta nu mai contează pentru tine. Eşti mulţumit cu ce ai şi nu mai cauţi nimic în afara ta care să te facă fericit.

Cel mai miraculos lucru în privinţa acestei stări de conştiinţă, care este starea ta naturală, este că-ţi permite să accepţi viaţa aşa cum este şi să vezi mereu binele din ea. Nu mai eşti acea persoană cu lipsuri şi nevoi care se luptă cu o lume înfricoşătoare, în care te paşte ghinionul. În schimb, te simţi ca un copil al unui Tată generos şi iubitor, care ţi-a dat tot ce ai nevoie pentru a supravieţui şi a fi fericit.

În această stare de conştiinţă este uşor să vezi adevărul despre viaţă: bunătatea, frumuseţea şi sprijinul ei. Odată ce vezi asta, atunci bunătatea şi abundenţa devin şi mai disponibile. Ceea ce crezi că este adevărat despre realitate devine realitatea ta. Dacă crezi într-o lume care este împotriva ta, atunci asta vei trăi. Dacă crezi într-o lume care te sprijină, atunci asta vei trăi.

Dovada este că, în starea egotică de conştiinţă, experimentezi în primul rând lupta şi suferinţa, în timp ce în starea ta naturală trăieşti Graţia sau Harul. Şi totuşi, realitatea este aceeaşi – doar percepţia ta despre ea s-a schimbat. Când îţi schimbi convingerile, se schimbă şi experienţa realităţii. Adevărul este că realitatea a fost întotdeauna aşa:

bună, protectoare şi abundentă. Doar că majoritatea oamenilor nu-şi dau seama de acest lucru.

Acum să discutăm ce se întâmplă când apar lucrurile rele. În primul rând, „răul” este doar o percepţie, un punct de vedere, care nu este perspectiva adevăratului Sine. „Răul” este un concept, un construct mental, care aşază experienţele, oamenii şi lucrurile într-una din două posibilităţi: bune sau rele. Acestea sunt nişte categorii foarte largi! Dar aşa vede ego-ul lucrurile şi aşa prezintă lucrurile fluxul gândirii: Ceva poate fi ori bun, ori rău. Este fie ceva care place sau nu place lui “eu”, fie ceva ce vrea sau nu vrea “eu”.

Acest mod de a vedea lucrurile creează emoţii: “Dacă primesc ceva care-mi place, sunt fericit. Dacă primesc ceva care nu-mi place, sunt nemulţumit. Dacă se întâmplă ceva rău, sunt furios. Dacă se întâmplă ceva bun, pot să fiu, în sfârşit, fericit şi relaxat”. Având în vedere că oamenii nu controlează ceea ce li se întâmplă, acest lucru nu prea garantează multe momente de fericire.

Unul dintre motivele pentru care cei treziţi sau iluminaţi sunt fericiţi, sau cel puţin nu sunt nemulţumiţi, indiferent de ce se întâmplă, este că ei nu cred în evaluarea facută de mintea lor că ceva ar fi bun sau rău. Cine poate spune cu certitudine că ceva este bun sau rău? Viaţa nu este atât de simplă. Experienţele au atât aspecte dezirabile, cât şi aspecte nedorite. *Singurul lucru din viaţă care este ori alb, ori negru este doar acea culoare. Există o parte pozitivă a fiecărei experienţe negative şi invers*. Acesta este un alt adevăr al vieţii. Problema ce apare când gândeşti că o experienţă este rea este că ai putea trece cu vederea ce are bun în ea.

Desigur, unele experienţe sunt mai puţin de dorit decât altele, dar asta nu înseamnă că nu ar trebui să se întâmple, aşa cum presupune ego-ul: „Acest lucru nu ar trebui să se întâmple, pentru că nu vreau eu!” Ego-ul este egocentric, ca un copil. Ego-ul nu vrea ca viaţa să fie aşa cum este ea, pentru că vrea ca viaţa să fie aşa cum vrea el. Dar viaţa nu-l ascultă! Viaţa este aşa cum este ea, indiferent de părerea ta. Nu se schimbă nimic dacă te înfurii pe ea. Enervarea doar te face să suferi. *Când nu accepţi cum este viaţa, suferi*. Acesta este un alt adevăr al vieţii.

Adoptând punctul de vedere al ego-ului, vei ajunge să suferi, deoarece perspectiva lui este incompletă şi, prin urmare, neadevărată.

Când crezi o minciună, viaţa îţi va arăta că este o minciună provocându-ţi o tulburare interioară: adică suferinţă. Iată cât de binevoitoare este viaţa. Nici măcar suferinţa nu este rea. Poate că te simţi rău, dar scopul său e bun: să te îndepărteze de perspectiva ta îngustă şi incompletă către una mai adevărată şi mai completă. Prin suferinţă, viaţa încearcă să-ţi comunice ceva. Treaba ta este să descoperi ce anume. Eşti aici pentru a învăţa de la viaţă.

Cei care sunt fericiţi au învăţat acest adevăr al vieţii: *Viaţa este o şcoală. Experienţele tale sunt profesorii tăi. Eşti aici pentru a învăţa şi a creşte*. Viaţa nu înseamnă să-ţi faci toate voile. Atunci când accepţi ceea ce îţi aduce viaţa, asupra căreia nu ai niciun control, poţi să fii fericit sau măcar să nu suferi. Însă ego-ul nu o priveşte aşa. Vede viaţa ca pe ceva de cucerit. Şi vrea ceva ce nu poate avea niciodată: controlul. Ego-ul nu înţelege acest adevăr, ci încearcă să potrivească viaţa la „adevărul" lui sau la minciuna pe care şi-o repetă, anume că ar avea control asupra ei.

Problema cu pretenţia că deţii controlul asupra vieţii este că, atunci când viaţa îţi demonstrează opusul, aducându-ţi ceva ce nu vrei, te simţi umilit. Simţi că *tu* ai eşuat. Sinele tău imaginar se simte învins de viaţă şi ia acea înfrângere la modul personal. Suferă că nu a fost suficient de capabil să controleze viaţa. Suferă, din cauză că nu acceptă faptul că nu deţine controlul.

Cei care nu suferă din cauza aşa-ziselor lucruri rele care li se întâmplă, înţeleg, de asemenea, că ceea ce se întâmplă în viaţă nu are nicio conotaţie personală. Întâmplările „rele" nu sunt dovada faptului că *tu* ai fi rău, nevrednic, păcătos sau că eşti pedepsit, aşa cum au sugerat uneori religiile. În măsura în care religiile fac această sugestie oamenilor, le fac un mare deserviciu. Prin faptul că nu explică în mod corect de ce se întâmplă aşa-numitele lucruri rele sau oferind explicaţii care nu corespund adevărului, ele perpetuează suferinţa oamenilor.

Se întâmplă şi lucruri dificile; se întâmplă şi lucruri minunate. Toate fac parte din joc, după cum sunt distribuite cărţile. Cei care nu suferă din cauza a ceea ce se întâmplă sunt cei care îşi dau seama că nu există altă alegere logică decât să spună "da" la orice se întâmplă. Este inutil să lupţi cu viaţa sau să fii nemulţumit de viaţă sau să te învinovăţeşti pentru ceea ce s-a întâmplat.

Reţeta fericirii este să accepţi ceea ce este. A accepta ceea ce se întâmplă sau s-a întâmplat înseamnă, pur şi simplu, să accepţi că se întâmplă sau s-a întâmplat, în ciuda sinelui tău egotic, care nu este mulţumit de asta. Este interesant că acceptarea şi împotrivirea pot coexista în interiorul tău. Sinele tău egotic, prin fluxul de gândire, se poate împotrivi şi se plânge de ceea ce nu-i place. Dar lasă-l s-o facă. Nu contează ce vitupereazã fluxul tău de gânduri, pentru că ştii că *eul* care se împotriveşte vieţii este imaginar. Tu eşti acela ce simte adevărul profund despre viaţă: *Totul se desfăşoară aşa cum trebuie.*

Aşa cum nu te-ar deranja dacă cineva necunoscut ar arunca cu vorbe grele despre ceva, nu trebuie să te deranjeze nici propriile gânduri. Nu semnifică nimic şi nu sunt ale tale mai mult decât ale altcuiva. Pur şi simplu, fac parte din condiţionările pe care le-ai căpătat. Odată ce ştii asta, gândurile îşi pierd puterea de a te mai face să suferi.

O mare parte din durerile vieţii provin din împotrivirea, furia, frica şi tristeţea care decurg din atitudinea cuiva cu privire la ceea ce se întâmplă, nu din evenimentele propriu-zise. Emoţiile negative care tind să însoţească aşa-numitele “lucruri rele” fac ca acestea să fie resimţite mult mai rău decât ar fi cazul. Oamenii îşi provoacă propria suferinţă fără a-şi da seama că o fac.

Orice se întâmplă şi nu îţi place se întâmplă într-un anumit moment şi are o desfăşurare pe momente, unul după altul. Dacă rămâi prezent în acea desfăşurare şi nu sari înainte sau înapoi în timp, nu-ţi vei crea emoţii neplăcute şi vei putea face faţă situaţiei mai înţelept. În schimb, emoţiile te scot din fluxul vieţii, ce curge clipă după clipă, şi te reţin în realitatea imaginară a ego-ului, unde „răul” pare foarte adevărat şi problematic şi unde înţelepciunea ta interioară este mai puţin accesibilă.

Vestea bună este că poţi evita crearea unor astfel de emoţii acceptând, pur şi simplu, adevărul situaţiei: *Orice s-ar întâmpla este ceea ce manifestă viaţa în colţul tău de univers, pentru tine şi în acest moment*. Acceptarea situaţiei în acest mod îţi permite să rămâi prezent, ceea ce îţi permite mai departe să profiţi de înţelepciunea, puterea, curajul, perseverenţa şi răbdarea care ţi se oferă pentru a face faţă situaţiei. Adevărul este că *ai întotdeauna tot ce-i nevoie pentru a face faţă la orice îţi aduce viaţa*. Ai fost înzestrat cu toate resursele interne

necesare, iar Graţia îţi va aduce orice altceva ai mai avea nevoie din lumea exterioară.

Dacă înţelegi că orice se întâmplă a fost menit să se întâmple, atunci aşa-numitele lucruri rele pot fi acceptate şi înţelese că îndeplinesc un anumit scop. În cel mai rău caz, dificultăţile trag de tine şi te forţează să-ţi dezvolţi resursele interioare, împingându-te să devii mai puternic, mai înţelept, mai răbdător, mai responsabil sau orice altceva trebuie să devii ca urmare a acelei provocări. Dificultăţile te fac să fii o persoană mai bună pentru că, pentru a face faţă acestora, trebuie să pui la treabă cele mai bune aspecte ale tale ori, altfel, vei avea de suferit. Provocările te fac să evoluezi şi dezvăluie bunătatea care a existat dintotdeauna în tine. Te ajută să descoperi adevărul despre tine.

Oamenii cresc în putere când trebuie să apeleze la aceste virtuţi:

❖ Devii curajos când trebuie să te confrunţi cu fricile tale.

❖ Devii răbdător sau perseverent, când eşti supus la încercări.

❖ Devii responsabil când ţi se dau responsabilităţi.

❖ Înveţi compasiunea când simţi o lipsă de compasiune din partea celorlalţi.

❖ Înveţi să-ţi controlezi furia când eşti enervat.

❖ Descoperi forţa când ţi se cere forţă.

❖ Dezvolţi rezistenţă când ţi se solicită rezistenţă.

❖ Devii înţelept după ce eşti, mai întâi, prost.

❖ Înţelegi după ce, mai întâi, nu ai înţeles.

Când eşti supus unei provocări, descoperi că orice altă cale decât cea morală nu duce decât la şi mai multă suferinţă. Astfel, ţi se dezvoltă capacitatea de a acţiona într-un mod aflat în armonie cu Adevărul. Suferinţa este învăţătorul tău înţelept şi răbdător. Acest învăţător îţi va da suferinţă până când vei învăţa să mergi în direcţia Adevărului, în direcţia iubirii, păcii şi armoniei.

În această lume, suferinţa înseamnă pură bunătate. Îţi arată calea cea corectă în singurul mod posibil într-o lume concepută să evolueze prin suferinţă. Şi, desigur, cea mai mare bunăvoinţă este că eşti eliberat de suferinţă atunci când, în sfârşit, eşti dispus să alegi Adevărul.

Dificultăţile sunt, de asemenea, o ocazie de a învăţa ceva – şi de a învăţa rapid, de obicei. Nimic nu grăbeşte învăţarea mai abitir ca durerea. Din acest motiv, sufletele aleg uneori experienţe extrem de

dificile. Vor să accelereze lecţiile – să facă două clase într-una singură. O pot face când înfruntă cu succes situaţii foarte dureroase. Sufletul tău a ales să vină în această lume pentru a evolua. Poate că tu ai vrea ca lucrurile să stea altfel, dar nu şi sufletul tău. Cu cât accepţi asta mai repede, cu atât provocările vor deveni tot mai uşoare.

Atitudinea faţă de situaţiile de viaţă este foarte importantă. Dacă ai o înţelegere şi o atitudine corectă, lucrurile rele nu mai sunt chiar rele, iar suferinţa poate fi redusă la minimum. A învăţa cum să nu suferi este una dintre cele mai importante lecţii pe care le vei învăţa în această şcoală numită viaţă.

Fără înţelegerea şi atitudinea potrivită, oamenii suferă foarte mult, dar chiar şi asta este o experienţă potrivită. Suferinţa extremă trezeşte adesea oamenii din starea lor egotică obişnuită şi îi motivează să caute ajutor sau să-şi pună nişte întrebări importante, ceea ce adeseori îi conduce la Adevăr. Deci, până la urmă, cât de rele sunt lucrurile rele?!

Pe lângă faptul că nu privesc viaţa în termenii de bine şi rău, un alt motiv pentru care cei treziţi sau iluminaţi sunt fericiţi, sau cel puţin nu sunt nefericiţi, indiferent de ce s-ar întâmpla, este că nu se aşteaptă ca circumstanţele să îi facă fericiţi. Nu au nevoie de anumite evenimente, oameni, lucruri sau experienţe pentru a se simţi fericiţi, deoarece sunt deja fericiţi. Le este de ajuns că sunt în contact cu adevărata lor natură.

Orice om caută fericirea şi este dreptul tău din naştere este să fii fericit. Starea ta naturală este una de fericire, pace şi mulţumire. Ceea ce afli când cauţi fericirea este că fericirea durabilă nu se găseşte în afara ta, ci în interiorul tău. Îmi dau seama că asta sună banal, aşa cum sună toate truismele, din cauză că sunt repetate foarte des; şi totuşi, oare câţi înţeleg cu adevărat ce înseamnă să găseşti fericirea înăuntru?

Fericirea interioară este o stare subtil-energetică de bucurie care nu este cauzată de nimic anume, ci este, pur şi simplu, bucuria emanată de fiinţa ta fiindcă există. Doar atât. Această bucurie este atât de subtilă încât, dacă nu ţi-ai cultivat simţurile subtile, probabil că o vei trece cu vederea în cea mai mare parte a timpului. Dar cu cât îţi acordezi strunele lăuntrice la această bucurie, cu atât devine şi mai accesibilă.

Această fericire interioară nu se simte ca fericirea obişnuită, deoarece nu este fericirea ego-ului. Desigur, nu-i nimic în neregulă cu fericirea ego-ului, care apare când ego-ul obţine ce vrea. Te simţi

minunat şi aşa trebuie să fie. Este Graţia. Este un cadou. Doar că acest tip de fericire nu durează şi, dacă crezi că ar trebui sau vrei să dureze, vei suferi când va dispărea.

Bucură-te de acea fericire cât poţi, ştiind că va trece şi va fi înlocuită de alte emoţii, deoarece specificul emoţiilor este că vin şi pleacă. Această fericire efemeră nu va fi înlocuită de suferinţă decât dacă îi accepţi natura tranzitorie şi înţelegi că acel gen de fericire nu poate fi o stare neîntreruptă.

Nimeni nu poate fi fericit în acel fel tot timpul. Ar fi o fantezie să crezi că acel gen de fericire poate fi permanentă. Aşadar, dacă nu te simţi excelent tot timpul, să ştii că nu-i vina ta. Nu este o dovadă a nevredniciei sau a nepriceperii tale.

Fericirea Inimii este foarte diferită, atât de diferită, încât merită un alt nume. Unii oameni chiar îi dau alt nume: bucurie. Bucuria este subtilă, dar frumoasă. Este liniştită, spre deosebire de fericirea entuziastă a ego-ului. Doar ştii cum se simte bucuria. Când o simţi, să ştii că aceea este chiar fiinţa ta care se bucură de viaţă, ceea ce face mereu.

Bucuria există continuu, ca un zumzet de fundal care acompaniază viaţa. Bucuria este întotdeauna disponibilă, dar s-ar putea să trebuiască să te acordezi la ea înainte să o poţi observa. Este aceeaşi bucurie a florii care se deschide spre soare, a frunzelor care foşnesc în vânt, a ploii care cade din cer. Este bucuria tuturor formelor de viaţă care fac ceea ce sunt sortite să facă. Divinul se bucură mereu, într-un cântec nesfârşit al vieţii. Acesta eşti tu. Eşti această bucurie simplă de a exista.

Din acest loc al bucuriei curge dragostea, pacea şi înţelepciunea. Indicaţiile despre cum să-ţi trăieşti viaţa provin din acelaşi tărâm subtil în care există bucuria. Această bucurie îţi îndrumă viaţa. Dacă o asculţi, nu numai că vei fi plin de bucurie, ci chiar şi de fericire, în sensul ei obişnuit, mult mai des. Această bucurie te orientează spre o viaţă fericită, care este posibilă dacă duci acea viaţă care ţi-a fost sortită prin marele proiect. Acesta este un alt motiv pentru care cei care aliniaţi cu adevăratul lor Sine sunt fericiţi: Ei sunt în armonie cu proiectul sufletului lor.

Un alt motiv pentru care orice om are dificultăţi, chiar şi aceia aflaţi în armonie cu viaţa, este că unele lumi, precum a voastră, sunt concepute pentru a evolua prin provocări. Lumea voastră este una dintre multe

altele care are atât un pol pozitiv, cât şi unul negativ. Iubirea este polul pozitiv, iar frica, care-i opusul iubirii, este polul negativ.

În astfel de lumi apar dificultăţi, sau provocări, precum şi suferinţă din cauza acestor dificultăţi, până când suferinţa este învinsă. Întotdeauna, există o cale de ieşire din suferinţă, inclusiv salvatori şi alte mijloace. Marele Proiectant nu are intenţia de a se rătăci în suferinţă sau în creaţie. În orice Iluzie este încorporată şi o cale de ieşire din ea şi din suferinţa cauzată de ea.

Totuşi, nu toate lumile sunt proiectate să fie dificile. La fel cum vă duceţi la un centru spa pentru plăcere şi relaxare, unele lumi sunt concepute pentru uşurare şi recuperare. Orice suflet are multe experienţe în astfel de lumi. Dar în această creaţie infinită şi eternă, sufletul vostru vrea din când în când să-şi testeze vitejia în lupta cu dragonii sau cu lăcomia marilor corporaţii sau cu degradarea mediului, şi astfel poposiţi într-o lume, cum este a voastră, care oferă astfel de provocări (cu excepţia dragonilor).

Fiindcă aţi uitat că aţi ales intenţionat acest tip de lume, poate vi se pare că sunteţi pedepsiţi, ceea ce este departe de adevăr. Sufletul vostru a ales această lume în mod special, deoarece această planetă, în acest moment, vă poate ajuta să evoluaţi extraordinar. Deci, un răspuns la întrebarea de ce se întâmplă lucruri rele chiar şi oamenilor de bine este acela că, pur şi simplu, sufletele lor au ales să aibă asemenea experienţe şi au ales să se nască într-o lume care evoluează prin suferinţă.

Mai există o întrebare care merită un răspuns: de ce viaţa pare uneori atât de nedreaptă? De multe ori se pare că oamenii care fac lucruri rele scapă, în ciuda celorlalţi care fac tot posibilul să fie buni. Mulţi par a fi chiar recompensaţi pentru lăcomia si comportamentul lor urât. Te întrebi: Oare Dumnezeu vede sau face ceva în legătură cu asta? Te simţi părăsit, ca şi cum te-ai afla într-o clasă cu mulţi copii obraznici şi fără niciun profesor care să-i disciplineze. Te simţi la mila nelegiuirii şi a lăcomiei. Unde este dreptatea? te întrebi atunci.

Una dintre lecţiile pe care le învaţă omenirea este să definească binele şi răul şi să creeze legi în favoarea societăţii. Aceasta este una dintre provocările voastre. Cum să faceţi, ca fiinţe umane, să funcţioneze societatea? Descoperiţi răspunsul văzând ce nu funcţionează şi apoi încercând să remediaţi sau să ajustaţi erorile prin reguli şi legi. Trebuie

să elaboraţi legi care să fie în armonie cu adevărul şi să-l susţină. Trebuie să învăţaţi să faceţi chiar voi dreptate, deşi mai operează şi o justiţie superioară – karma.

Însă acţiunea karmei nu este întotdeauna evidentă pentru voi, acesta fiind un alt motiv pentru care justiţia pare să lipsească din lumea voastră. Karma este marele profesor şi lucrează din culise pentru a produce evoluţia tuturor într-un mod foarte înţelept şi măsurat. Trebuie menţionat faptul că situaţiile karmice sunt concepute pentru a vă învăţa, nu a vă pedepsi, aspect adesea neînţeles despre karmă. Viaţa pe planeta Pământ este o brambureală în care învăţaţi prin încercare şi eroare. În acest sens, deşi nu sunteţi niciodată singuri, sunteţi lăsaţi să acţionaţi singuri, aşa cum aţi lăsa un copil singur cu un nou puzzle pentru a-i da de capăt. Ştiţi că copilul îl va rezolva până la urmă, pentru că aveţi încredere în inteligenţa copilului, pe care a moştenit-o de la voi.

Inteligenţa voastră ştie cât de bine se poate descurca copilul şi aşa este şi cu Marele Proiectant, care v-a pus la dispoziţie toate resursele de care aveţi nevoie pentru a vă rezolva propriile probleme. Iată de ce vă aflaţi aici: ca să învaţaţi, să evoluaţi, să vă dezvoltaţi, să creaţi, să iubiţi şi să slujiţi Întregului cu inteligenţa, curajul şi cu toate celelalte calităţi care v-au fost date.

Toată lumea învaţă, iar profesorul tuturor este suferinţa. Există şi profesori mai blânzi: cărţile, vindecătorii, învăţătorii spirituali, iubiţii, prietenii şi alte persoane de ajutor. Dar procesul de învăţare este de aşa natură, încât oamenii fac mereu greşeli şi, astfel, rănesc sau dăunează altora. Nu poate fi altfel. Vi s-a dat un ego care creează o realitate iluzorie, care nu reflectă Adevărul, dar sunteţi meniţi să descoperiţi Adevărul. Îl descoperiţi, întâi urmând programarea defectuoasă până când vă provoacă atât de multă durere vouă şi celorlalţi, încât vă treziţi din acea programare şi găsiţi un alt mod de a trăi.

Dacă priviţi greşelile făcute de ceilalţi pe parcurs ca fiind nedrepte, atunci aceasta ar fi o ocazie de a vă schimba viziunea cu alta care nu vă face să suferiţi. Când priviţi viaţa ca fiind rea sau nedreaptă sau oamenii ca fiind răi sau nedrepţi, asta nu vă ajută prea mult, deoarece vă face să suferiţi. Dacă veţi găsi o modalitate de a privi lucrurile fără a vă provoca durere, atunci veţi fi găsit Adevărul. În felul acesta, ceilalţi oameni devin

profesorii voştri. Vă provocă să găsiţi o modalitate de a nu suferi din cauza comportamentului lor.

Viaţa pare nedreaptă pentru ego, deoarece ego-ul vrea ca viaţa să fie într-un anumit fel. Dar viaţa nu este nedreaptă. Este aşa cum este pentru un motiv, iar acel motiv nu este nici nerezonabil, nici dur, nici nedrept. Are scopul să vă trezească din Iluzie şi să descoperiţi gloria naturii voastre divine. Povestea tuturor are un final fericit.»

Capitolul 5: Calităţile adevărului

«Adevărul în privinţa vieţii este revelat într-o zonă mai subtilă decât conştiinţa voastră obişnuită, care este dominată de gânduri şi de impresiile simţurilor. Explorând calităţile Adevărului, cum ar fi dragostea şi pacea, acest capitol vă va ajuta să vă familiarizaţi mai bine cu domeniul subtil, realitatea.

Totuşi, acest lucru nu va fi foarte atrăgător pentru minte, deoarece din perspectiva sa, zona subtilă este prea „ireală" pentru a fi de vreun interes. Mintea este fascinată de lumea senzorială şi, cu atât mai mult, de propria sa lume imaginară, dar mai puţin de realitate.

Pentru minte, a spune „Să explorăm tărâmul subtil" este ca şi cum ai spune „Să explorăm praful de pe Lună". Aspectele acestui zone mai subtile nu par se distinge între ele mai mult decât s-ar distinge particulele de praf de pe Lună: "Praful de Lună este praf de pe Lună. Totul mi se pare la fel. Iubirea este iubire. Ce mare scofală?"

Dar, bineînţeles, oricui este cu adevărat curios, cum ar fi un om de ştiinţă sau un explorator, i-ar plăcea să pună mâna pe praful lunar. Şi voi aveţi un Explorator Interior care este curios ce-i cu această dimensiune ascunsă a vieţii pe care o numim Adevărul.

Este interesant, nu-i aşa, că poţi fi curios despre ceva despre care mintea ta nu este curioasă! De fapt, mintea este chiar obstacolul în această explorare.

Cine sau ce este acest *tu* care este curios? Curiozitatea este una dintre calităţile Adevărului! Curiozitatea vine din fiinţa ta. Este o formă de dragoste, o expresie a iubirii pentru creaţie.

Mintea presupune că ştie ce sunt dragostea, pacea, bucuria, recunoştinţa, curiozitatea şi puterea, fiindcă are cuvinte pentru ele. Cuvintele fac ca acestea să pară lucruri distincte, dar, de fapt, sunt calităţi diferite ale aceluiaşi lucru. Aşa cum fiecare culoare a curcubeului este o radiaţie diferită a aceleiaşi lumini, tot aşa iubirea, pacea, bucuria, recunoştinţa, curiozitatea şi puterea sunt radiaţii diferite ale Adevărului. Adevărul mai are şi alte calităţi.

Adevărul este realitatea subiacentă, substratul creaţiei. Cu toate acestea, a spune că Adevărul stă la baza creaţiei îl face să pară separat de viaţă, deşi nu este. Adevărul nu poate fi separat de viaţă, pentru că el este

viaţa. Însăşi Conştiinţa a creat viaţa şi o experimentează. A spune că Adevărul întrepătrunde viaţa ar fi mai exact, dar încă derutant.

Deşi Adevărul este dificil de descris, este cea mai obişnuită experienţă. Nu există nimeni care să nu fi experimentat Adevărul, pentru că el este tot ceea ce există. Fără Adevăr, nu ar exista nicio experienţă. Prin urmare, un nume mai bun pentru Adevăr, pe care mulţi îl folosesc, ar putea fi Conştiinţa sau Conştienţa. Am putea spune că Adevărul este conştient. Conştiinţa este cea care a dat naştere vieţii, infuzează viaţa şi experimentează viaţa.

Aşa cum apa poate fi descrisă prin calităţile sale, cum ar fi că este udă şi incoloră, şi Conştiinţa poate fi descrisă prin calităţile sale, chiar dacă aceste descrieri vor fi întotdeauna insuficiente. Calităţile speciale ale Adevărului pe care urmează să le explorăm sunt dragostea, pacea, recunoştinţa şi puterea. Să cercetăm mai întâi dragostea, despre care am vorbit deja destul de mult.

Dacă ar fi să folosim un singur cuvânt pentru a descrie Adevărul, acela ar fi dragostea. Se apropie cel mai mult de natura Conştiinţei, natura vieţii şi natura Marelui Proiectant (care sunt toate acelaşi lucru). Iubirea este forţa motivantă şi de atracţie de la temelia vieţii, care există pentru că iubirea a creat-o şi o susţine. Dacă nu ar fi dragostea, nimic nu ar exista.

Acest lucru este valabil şi în viaţa voastră: Precum în Ceruri, aşa şi pe Pământ. Pentru a folosi un exemplu simplu, dacă oamenilor nu le-ar fi plăcut prăjiturile, nu le-ar fi creat sau nu ar continua să le creeze. Dacă nu le-ar fi plăcut să le fie cald, nu ar fi creat haine. Dacă nu le-ar fi plăcut să se exprime artistic, nu ar fi creat haine interesante.

Uitaţi-vă în jur şi observaţi toate lucrurile pe care le iubiţi şi recunoaşteţi că voi sau altcineva le-a creat din dragoste. Chiar dacă altcineva le-a creat, voi aţi ales să le deţineţi. Ce anume din voi a făcut alegerea? Alegerea a fost făcută de iubirea voastră pentru ceva legat de ele.

Ce-ar fi să priviţi lumea recunoscând că tot ceea ce există a apărut din dragoste şi este susţinut de dragoste? Ce-ar fi dacă aşa aţi percepe în mod obişnuit? Ce-ar fi dacă, de fiecare dată când priviţi ceva, aţi *simţi* această dragoste? Această experienţă este starea voastră naturală şi nu

este deloc o experienţă, adică, nu este una trecătoare. *Sunteţi* însăşi experienţa vieţii.

Iubirea este trăită de fiinţa voastră în fiecare moment. Aceasta este iubirea care întemeiază întreaga viaţă. Fiinţa voastră iubeşte viaţa, iubeşte existenţa şi iubeşte să experimenteze ceea ce a creat. Odată ce vă daţi seama că există această realitate fundamentală, puteţi să vă acordaţi la ea oricând doriţi. Experimentarea acestei realităţi nu este dificilă, dar trebuie să vreţi şi trebuie să alegeţi. În caz contrar, veţi continua să percepeţi ca de obicei şi veţi trece cu vederea realitatea subtilă.

Pe parcursul evoluţiei voastre spirituale, începeţi să conştientizaţi realitatea subtilă din ce în ce mai mult. Iluminarea este experienţa de a fi în contact cu Adevărul în majoritatea timpului. Deşi cei care sunt luminaţi pot să nu rămână în contact cu Adevărul în permanenţă, totuşi, ei nu pierd niciodată din vedere existenţa sa şi se pot întoarce întotdeauna pe tărâmul subtil, pur şi simplu, dându-i atenţie.

Trebuie dezvoltată o anumită abilitate de a simţi domeniul subtil. Acest lucru se realizează ca orice altceva: prin practică. Îndreptându-vă atenţia mereu şi mereu către tărâmul subtil, aşa cum se procedează în meditaţie, vi se îmbunătăţeşte capacitatea de a percepe acest tărâm şi de a vă păstra acea percepţie. Ca orice lucru care trebuie practicat, nu este suficient doar să citiţi despre el. Trebuie să exersaţi să vă focalizaţi atenţia la altceva decât la gândurile şi emoţiile obişnuite.

La început, este greu să o faceţi, ca orice lucru nou. Dar cu cât practicaţi mai mult să fiţi prezenţi în tărâmul subtil, cu atât devine mai uşor. Prin această practică, creaţi conexiuni în creier care vor face ca legătura cu tărâmul subtil să devină mai naturală şi mai automată. Odată dezvoltate aceste conexiuni, veţi fi „învăţat” cum să faceţi acest lucru. Şi atâta timp cât veţi continua să utilizaţi această capacitate, o veţi păstra.

Dar de ce, aţi putea întreba, să vă dezvoltaţi o sensibilitate mai mare faţă de domeniul subtil? Mintea nu este interesată de acest lucru, însă altcineva este interesat, care se trezeşte în voi şi este împins să se cunoască pe sine mai pe deplin. La un moment dat al evoluţiei spirituale, deveniţi curioşi să aflaţi cine sunteţi şi ce se întâmplă cu adevărat. Iubirea voastră se îndreaptă spre Adevăr şi nu mai sunteţi atât de interesaţi de cum arătaţi fizic şi cât aveţi în contul bancar. Alte lucruri,

chestiuni mai profunde, încep să conteze mai mult decât atracţiile şi ataşamentele ego-ului.

Este un mister, nu-i aşa? Cum se întâmplă această evoluţie? Pur şi simplu, se întâmplă, nu-i aşa? Nu voi aţi provocat-o să se întâmple. Aşa cum floarea înfloreşte în mod natural, la fel şi voi. Sunteţi proiectaţi să înfloriţi spiritual la un anumit moment dat. Am putea spune că sunteţi programaţi să vă treziţi la adevărata voastră natură. Însă nu este o programare obişnuită, ci mai degrabă o programare destinată să întrerupă sau să transforme programarea obişnuită!

Dragostea iubeşte personajul şi, de asemenea, îi place să se trezească din acel personaj. Ce distracţie! Iubirea este acel entuziasm, acea bucurie de a experimenta ceva nou, acel simţ al delectării. Tot ceea ce se simte minunat în interior – pacea, fericirea, entuziasmul, distracţia, curiozitatea, recunoştinţa, forţa, claritatea – este iubire. Fiecare emoţie plăcută pe care o puteţi numi sau simţi este o aromă a iubirii.

Opriţi-vă doar o clipă şi simţiţi dragostea. Este uşor să o simţiţi. Dacă nu o regăsiţi imediat, amintiţi-vă un moment în care aţi simţit dragoste. Aceasta este o utilizare excelentă a memoriei. Apoi observaţi cum se simte iubirea în corp. Observaţi energia subtilă a iubirii. Observaţi cum se imprimă în corpul subtil-energetic. Iubirea este o experienţă energetică! Acesta este tărâmul subtil.

Vă puteţi linişti şi vă puteţi schimba starea de conştiinţă oricând doriţi, pur şi simplu, concentrându-vă pe experienţa energetică a iubirii sau evocând dragostea din amintire. Dragostea poate fi evocată, de asemenea, privind anumite imagini sau videoclipuri, cum ar fi apusurile de soare sau căţeluşii, şi ascultând o muzică înălţătoare. Şi, desigur, mâncărurile şi lucrurile preferate, cum ar fi păturile confortabile şi alte lucruri plăcute, vă pot ajuta să vă amintiţi cum este dragostea. Cu cât vă obişnuiţi să daţi atenţie unor astfel de lucruri, unei iubiri care există deja în mediul vostru, cu atât va fi mai uşor să evocaţi iubirea în situaţii mai provocatoare. Evocarea iubirii şi simţirea energiei iubirii în acest fel este o practică spirituală foarte valoroasă.

V-ar putea fi de folos un exemplu care ilustrează diferenţa dintre percepţiile minţii şi cele ale Inimii. Un pod, de exemplu. Ce minune este un pod! A fost construit doar pentru voi şi, de asemenea, de voi, dintr-o perspectivă mai vastă. A fost nevoie de tot ce se ştie până acum pentru a-l

crea şi a-l susţine. Nu numai că a fost conceput cu dragoste şi născut din dragoste, ci şi este folosit şi întreţinut cu dragoste. Aşa priveşte un pod Inima voastră, deşi s-ar putea spune mult mai multe despre un pod din perspectiva Inimii.

Însă mintea vede acelaşi pod destul de diferit şi niciuna dintre percepţiile sale nu le include pe cele tocmai menţionate. Mintea vede un pod şi gândeşte: "Este vechi. S-ar putea prăbuşi – şi atunci ce s-ar întâmpla? Asta ar fi o moarte teribilă, să cazi în apă. Cum au construit treaba asta? Nu-mi place să conduc maşina pe poduri. Nu pot privi în jos. Am auzit că s-a cheltuit prea mult pentru asta. Ce risipă din banii contribuabililor! Corupţia din acest oraş este cumplită." Toate aceste gânduri ar putea veni la câteva secunde unul după celălalt. Dar în ce scop?

Această ultimă întrebare este deosebit de importantă, pentru că dacă nu examinaţi astfel de gânduri, ele ar părea normale, fără probleme şi chiar utile. Şi, din perspectiva minţii, toate sunt adevărate – doar nu aţi vrea ca podul să se prăbuşească când sunteţi pe el! S-ar putea chiar să credeţi că acest gând vă protejează, dar chiar aşa să fie?!

Adevărul despre astfel de gânduri este că, la o analiză atentă, nu puteţi găsi niciunul care să vă fie de folos, iar fiecare dintre ele vă menţine într-o stare de crispare, separaţi de percepţiile Inimii, care se simt minunat. Dacă aţi avea de ales, ce gânduri aţi prefera: pe ale Inimii sau pe ale minţii? Odată ce vă daţi seama că există o alternativă la percepţiile minţii, aveţi de ales.

Trecerea de la percepţiile minţii la cele ale Inimii este o acţiune de forţă şi de împuternicire care vă va schimba viaţa. Schimbându-vă viziunea asupra realităţii, se modifică şi cum simţiţi realitatea şi pe cei din jur. Nu doar că perspectiva Inimii este adevărată şi se simte plăcut, dar îi şi ajută pe toţi cei din jur să se schimbe şi să se simtă şi ei mai bine.

Abordarea Inimii este şi practică, pentru că atunci când te simţi bine şi contribui la bunăstarea altora, viaţa ta curge mai lin. Iată de ce:

- Eşti mai puţin stresat şi mai prezent.
- Ai mai multă energie şi inteligenţă la dispoziţie.
- Iei decizii mai înţelepte şi faci mai puţine greşeli.
- Eşti mai uşor de ghidat intuitiv.

- Şi eşti mai îngăduitor, mai iubitor, mai plin de compasiune, mai creativ şi mai amuzant.

Poţi spune aşa ceva despre percepţiile minţii?! Au ca rezultat contrariul, nu-i aşa?!

Când spun minte, nu mă refer la inteligenţă, la capacitatea de gândire raţională, care este disponibilă atât Inimii, cât şi ego-ului. Mintea la care mă refer este mintea egotică, vocea din cap. Această voce nu este vocea inteligenţei, ci vocea ego-ului, un aspect primitiv orientat spre supravieţuire, care, de fapt, nici nu prea slujeşte foarte bine la supravieţuire, cel puţin nu în lumea de astăzi. Inteligenţa vie din voi ştie cum să construiască acel pod. Asta chiar că este de folos.

Dar, în fond, dragostea este ceea ce a creat podul. Fără dragoste, nu ar exista niciun pod. Dragostea v-a folosit inteligenţa pentru a-l construi. Dragostea este mâna lui Dumnezeu, am putea spune, iar inteligenţa este instrumentul din acea mână. Desigur, şi inteligenţa este iubire, ca şi orice altceva ce poţi vedea, simţi sau numi. Totul este un dar, creat din însăşi substanţa Dumnezeiască, de către Dumnezeu, pentru Dumnezeu. Iar acest Dumnezeu este, într-un cuvânt, iubire.

Această iubire se află la baza a orice şi conduce totul. Să luăm covorul frumos pe care călcaţi în fiecare zi: Cine a îngrijit şi tuns oile a căror lână a fost folosită? Cine a tors şi vopsit cu grijă lâna? Ce plante s-au cultivat pentru a face vopseaua? Cine a ales culorile cu grijă? Cine a proiectat cu atenţie modelul şi a ţesut lâna? Cine a inventat cu multă inteligenţă războiul de ţesut? Ce copac s-a sacrificat pentru fabricarea războiului? Cu sudoarea cui a fost cărat covorul până în port? Cine a petrecut câteva săptămâni pe nava care a transportat-o peste ocean? Cine şi-a riscat viaţa pentru a fora după petrolul folosit la transportul cu vaporul? Cine a pus la punct afacerea pentru a vinde covorul? Cine i-a născut pe toţi cei implicaţi? Ce şi cine i-a ajutat să supravieţuiască suficient de mult timp pentru a face toate acestea? A fost nevoie de toată creaţia şi de tot ce s-a întâmplat vreodată pentru a crea acel covor şi pentru ca să fie aşa cum este acum.

Totul este interconectat şi interdependent, iar ceea ce leagă totul şi de ce depinde totul este iubirea. Dacă am scoate iubirea din tablou, ceea ce ar fi imposibil, lumea voastră s-ar destrăma. Nu ar funcţiona. Lumea

voastră funcţionează doar în măsura în care dragostea acţionează din culise.

Vedeţi acest lucru în lumea voastră de astăzi: lucrurile nu funcţionează bine şi oamenii suferă, din cauză că percepţiile minţii le domină pe cele ale Inimii. Când guvernează viziunea minţii, faptul că viaţa este interconectată este trecut cu vederea sau neapreciat. Pierdeţi legătura cu ceea ce este real şi adevărat în viaţă, cu esenţa voastră, cu ceea ce este important şi cu ceea ce vă poate face fericiţi cu adevărat.

Când se întâmplă acest lucru, te simţi gol şi cauţi să umpli acel gol prin achiziţii materiale şi putere lumească. Dar când încerci să remediezi nefericirea prin dobândirea de obiecte şi putere este ca şi cum ai încerca să umpli o găleată care are o gaură în ea: Nu vei avea niciodată destul pentru a o umple. Deci aşa este lumea voastră. Oamenii înţeleg greşit. În loc să atace cauza suferinţei lor, care este mentalitatea lor greşită, oamenii încearcă să potrivească viaţa la dorinţele şi viziunea lor greşită. Însă numai Adevărul vă poate elibera de percepţiile greşite ale ego-ului.

Adevărul care eliberează nu este doar o înţelegere intelectuală a Adevărului, deşi este şi aceasta importantă, ci o realizare mai profundă, experienţa concretă a adevăratei voastre naturi ca iubire. Şi, în privinţa asta, sper să vă pot ajuta. Sunt aici pentru a vă ajuta să priviţi prin ochii iubirii.

Aşadar, priveşte în jur. Acea masă nu este doar o masă; are o Prezenţă proprie. Are o conştiinţă proprie, o viaţă palpabilă pentru cei care şi-au antrenat simţurile subtile. Deschide-te la posibilitatea de a experimenta masa aşa cum este ea, aici şi acum, fără nicio etichetă, fără a te gândi că ar fi un obiect neînsufleţit. Nimic nu este neînsufleţit. Cuvintele scot viaţa din viaţă. Dar viaţa se numeşte viaţă pentru că este vie. Tot ceea ce trăieşti face parte dintr-o realitate vie care este aici pentru tine şi care, de fapt, eşti chiar tu.

Ştiinţa confirmă natura animată a vieţii. La nivel atomic şi subatomic, totul este în continuă mişcare: viu. Şi la acel nivel, nu există diferenţe, doar atomi şi particule subatomice care fac ceea ce fac. Totul este alcătuit din aceeaşi substanţă. Dacă mergi şi mai în profunzime, ceea ce găseşti este Conştiinţa. Toată viaţa este conştientă: trăieşte, simte şi trimite informaţii înapoi Creatorului şi Întregului din care face parte. Ce-ar fi dacă ai înţelege asta cu adevărat?! Cum s-ar schimba modul în care

percepi multe lucruri pe care le vezi acum ca fiind neînsufleţite? Ai păşi mai cu grijă prin viaţă? Ai simţi mai multă recunoştinţă pentru tot?

Vezi cum influenţează convingerile pe care le ai despre lucruri experienţa ta cu ele? Vezi cum credinţa că ceva ar fi lipsit de viaţă sau neînsufleţit chiar îl face să fie aşa în realitatea ta imaginară şi, astfel, devine realitatea pe care o experimentezi? Ceea ce crezi devine adevărat pentru tine, chiar dacă nu este.

Deci asta se întâmplă: credinţele tale fac ca anumite lucruri să pară reale şi experimentezi realitatea creată de credinţele tale, nu realitatea aşa cum este ea de fapt. Pentru a experimenta viaţa aşa cum este cu adevărat, trebuie să vezi realitatea aşa cum este cu adevărat. Doar aşa poţi fi fericit. Realitatea, aşa cum este ea, te va face fericit. Însă realitatea ta imaginară te face nefericit. Nu există nefericire în realitate, când eşti în legătură cu adevărul. Adevărul este bun.

Fără imaginaţia şi ideile şi convingerile tale greşite, ar fi imposibil să trăieşti altceva decât iubirea şi celelalte calităţi ale adevărului. Însă prin aportul imaginaţiei poţi experimenta altceva, cum ar fi frica şi limitarea, care este doar un concept, şi ai deplina libertate să o faci.

Tu eşti creatorul suferinţei tale. Singurul rol pe care îl joacă Dumnezeu aici este să-ţi permită să o faci sau, mai degrabă, să-şi permită să o facă, din moment ce tu nu eşti separat de Dumnezeu. Dumnezeu nu ţi-a făcut nimic. Singur ţi-ai creat o realitate imaginară, cu ajutorul ego-ului şi a altor programe. Şi, bineînţeles, nici măcar nu există o persoană separată care a făcut asta, ci este doar Dumnezeu care se joacă de-a v-aţi ascunselea cu Sine, lucru făcut posibil prin programare. Nu există niciun *tu* separat , ci doar Dumnezeu care se preface că ar fi *tu* pentru o vreme. Ce mai distracţie!

Este distractiv să te prefaci când ştii că te prefaci. Când descoperi Adevărul, vezi acest lucru – că te prefăceai că ai fi personajul, te prefăceai că eşti în contradicţie cu viaţa, te prefăceai că eşti singur, slab, limitat şi înfricoşat. Dacă ai fi Dumnezeu (şi chiar eşti), ce altceva ai alege ca provocare decât să experimentezi opusul Adevărului?! Designerul a creat lumi peste lumi ca să exploreze posibilităţile nesfârşite pe care le prezintă opusul Adevărului.

Pacea este o altă calitate a Adevărului, o altă aromă a Sinelui tău adevărat. Oricine poate simţi pacea, fie şi pentru scurt timp. Pe măsură

ce progresezi pe calea spirituală, simţi o pace şi o serenitate tot mai mare. Viaţa nu te mai copleşeşte. Lucrurile se întâmplă, le experimentezi şi apoi dispar fără urme. Eşti purtat mereu de un sentiment de linişte interioară şi egalitate sufletească.

În schimb, în starea egotică de conştiinţă, trăirea este foarte diferită: Lucrurile se întâmplă şi apoi te gândeşti la ele. Ele rămân în imaginaţia ta şi, eventual, în corpul tău ca emoţii. Oricând te gândeşti la ceea ce trăieşti, te desprinzi de realitate şi te muţi într-o realitate virtuală: acea continuă dramă şi saga ce povesteşte despre *tine*, în care emoţiile generate de gânduri par a fi dovada că ceea ce îţi spui ar fi adevărat. Realitatea virtuală se auto-întăreşte într-atât de mult, încât devine dificil să mai receptezi şi altceva decât povestea ce ţi-o spui despre realitate!

Poveştile nu pot fi niciodată liniştite, deoarece, prin definiţie, o poveste bună are dramă, tensiune, conflict, probleme, dorinţe, frici şi alte emoţii. Pe de altă parte, o poveste bună scade tensiunea într-o rezolvare fericită la un moment dat. Nimănui nu-i place să rămână agăţat, neterminat, în suspans. Şi totuşi, poveştile oamenilor nu prea oferă scăpare de dramatism, probleme şi emoţii. Sfârşitul fericit nu vine niciodată, cu excepţia unui scurt răgaz ici şi colo, până când începe următoarea dramă.

Dar viaţa nu este deloc o dramă. Poate că viaţa *personajului* este, dar viaţa în sine nu este. Când există un *tu*, vei trăi drama. Iar când acel *tu* pică, te trezeşti dintr-o dată în Acum. Şi iată, nu mai e nicio dramă! Nici nu poate exista vreo dramă în Acum, pentru că timpul nu există. Când nu există timp, nu există nici poveste. Când nu există poveste, nu există nici un *tu* imaginar.

De aceea există pace şi linişte sufletească în Acum. Vei găsi pacea în experienţa simplă a momentului prezent, pentru că nu mai există niciun *tu* care să caute fericirea în altă parte.

Este frustrant şi epuizant să cauţi ceva ce nu poţi găsi. Iar sentimentul că îţi lipseşte ceva ce ai nevoie este tulburător, opusul liniştii interioare. Acest sentiment că nu poţi să te odihneşti niciodată, sau doar să fii, este specific stării egotice de conştiinţă şi motivul pentru care ea oferă atât de puţină pace. Nu poate exista pace dacă crezi că ai nevoie de ceva înainte de a putea fi în pace. Acesta este jocul de-a alba-neagra pe

care îl joacă ego-ul: “Pacea nu-i aici, aşa că trebuie să o cauţi dincolo. Ups, nu-i nici acolo. Continuă să cauţi!” Uite-aşa te păcăleşte.

Pacea este greu de dobândit în starea egotică de conştiinţă, deoarece, dacă ai găsi-o vreodată, nu ai mai fi în starea egotică de conştiinţă. Acea stare este concepută pentru a se auto-susţine. Aşa că nu vei găsi pacea acolo. Ego-ul nu vrea să o găseşti.

Cum este pacea? Aş putea s-o descriu, dar ştii deja cum este şi ai putea s-o descrii singur. Totuşi, ai avut vreodată cu adevărat experienţa păcii? Cum se simte pacea la un nivel energetic subtil? Când simţi pacea, cum se simte corpul tău? Unde anume se simte pacea? Dacă rămâi o vreme în acea experienţă, vei vedea că pacea are o aromă unică. Nu „miroase” la fel ca iubirea.

Pentru a evoca pacea, trebuie doar să respiri încet şi profund, apoi să stai liniştit pentru câteva clipe şi să te imaginezi stând lângă un lac liniştit, într-o pădure liniştită sau în alt loc care este liniştit şi tăcut. Liniştea şi tăcerea sunt specifice păcii, aşa că atunci când corpul este liniştit şi mintea este liniştită, precum în meditaţie, inviţi experienţa păcii.

Alţi termeni care descriu pacea ar fi unimea, vacuitatea, neantul şi nemişcarea. Nimic nu te agită, deoarece simţi că nimic nu este separat de tine ca să te poată agita. Prin urmare, poţi evoca pacea imaginându-te într-un loc îndepărtat, cum ar fi pe un vârf de munte, unde te simţi complet solitar. Această solitudine nu este singurătate, ci o unire-cu-totul, în care te simţiţi complet, întreg şi una cu Tot-ceea-ce-există.

Una dintre cele mai accesibile calităţi ale Adevărului este recunoştinţa, deoarece există nenumărate ocazii în viaţa de zi cu zi de a simţi recunoştinţă. Întâlneşti mereu lucruri pentru care poţi fii recunoscător, dacă eşti dispus să le observi. De asemenea, o practică excelentă este să stai liniştit şi să-ţi aduci aminte motivele pentru care poţi fi recunoscător. Decizia de a spune „Mulţumesc” lucrurilor, oamenilor şi altor aspecte ale creaţiei este un act de forţă.

Exprimarea recunoştinţei este atât de puternică, pentru că îţi deschide Inima şi, atunci când Inima ţi-este deschisă, te simţi fericit! Motivul este că o Inimă deschisă permite iubirii să curgă de la tine către ceilalţi şi către lume. Acest flux de iubire este actul suprem, scopul tău fundamental de a trăi ca fiinţă umană. Cel mai important lucru pe care îl

poţi face pentru tine şi pentru această lume este să-ţi deschizi poarta către iubire. Poate că recunoştinţa este cel mai bun mod de a-ţi deschide inima, fiindcă este cel mai uşor.

Există mai multe feluri de a evoca recunoştinţa. Cel mai simplu este să spui direct „Mulţumesc" cuiva sau pentru ceva. Poţi mulţumi aerului, copacilor, ploii, soarelui, solului şi alimentelor. Şi nu uita de fermierii care cultivă mâncarea, de camionagii care o transportă, de negustorii care ţi-o vând şi aşa mai departe. Toate lucrurile fiind interconectate şi interdependente, înseamnă că totul este demn de recunoştinţa ta. Fiecare lucru pe care îl poţi numi sau gândi şi fiecare fiinţă vie este un motiv de recunoştinţă.

Frumuseţea recunoştinţei constă nu doar în faptul că există atâtea motive de gratitudine, dar şi că nu contează pentru ce eşti recunoscător, deoarece efectul este acelaşi. Recunoştinţa pentru o piatră îţi poate deschide Inima la fel de uşor ca cea pentru partenerul drag ori pentru copilul tău.

Inima se deschide uşor atunci când ai această intenţie. Spunând „Mulţumesc", exprimi această intenţie. Este ca şi cum ai spune: „Aleg să-mi exprim recunoştinţa acum, pentru că vreau să simt iubirea, pacea şi bucuria". A spune „Mulţumesc" este o intenţie, o alegere a dragostei şi bunătăţii.

Unul dintre motivele pentru care este atât de uşor să spui „Mulţumesc" este acela că ai fost instruit să o faci în anumite momente. Exprimarea recunoştinţei este una din condiţionările tale! Mai sunt şi alte amabilităţi ce ţin de condiţionările voastre, de exemplu, să spui „Vă rog" sau să semnezi scrisorile „Cu stimă" sau „Cu afecţiune". Ele există pentru că oamenii au observat că iubirea are puterea de a-i ajuta să obţină sprijin şi cooperare şi să le netezească drumul vieţii. Chiar şi pentru acest lucru poţi fi recunoscător. Condiţionările nu sunt neapărat rele.

Exersând mai des formula „Mulţumesc", te poţi condiţiona să simţi mai des gratitudine. Îţi poate intra în obicei să spui „Mulţumesc" multor lucruri din viaţa ta, nu doar în situaţiile obişnuite. A fi recunoscător şi iubitor poate deveni un obicei! Întrucât adevăratul tău Sine este mereu recunoscător şi iubitor, dacă te antrenezi să simţi mai des recunoştinţa şi iubirea, vei rămâne în legătură cu adevăratul tău Sine.

O metodă simplă pentru evocarea recunoştinţei este să faci o listă cu lucrurile pentru care eşti recunoscător. Cel mai uşor este să începi cu lucrurile pentru care ego-ul tău este recunoscător: confort, lucruri frumoase, animale de companie, persoane dragi, lumina soarelui, o maşină nouă, o slujbă bună, o casă frumoasă, o prăjitură cu ciocolată, un duş fierbinte.

Dar dacă nu ai acele lucruri, poţi fi totuşi recunoscător? Fii recunoscător pentru ce ai şi aşa nu vei suferi pentru ceea ce nu ai.

Şi oare n-ai putea fi recunoscător chiar şi pentru dificultăţile şi aşa-numitele probleme ale tale, acele chestiuni pe care ego-ul tău nu le agreează, dar adevăratul tău Sine le primeşte cu bucurie?! Alternativa ar fi să nu accepţi cum stau lucrurile şi să suferi din cauza lor. Recunoştinţa este o opţiune mult mai bună. Cu cât situaţia este mai grea, cu atât este mai necesară recunoştinţa, căci altfel te vei chinui mai mult. Dificultăţile te învaţă asta. Te învaţă cum să fii fericit indiferent de situaţie. Ce dar, ce har! Este un act de forţă să incluzi şi lucruri dificile pe acea listă a gratitudinii. Este un mod excelent de a învinge negativitatea ego-ului şi împotrivirea lui la ce aduce viaţa.

De exemplu, dacă ai de-a face cu o problemă de sănătate, poţi spune „Sunt recunoscător pentru ocazia de a învăţa ceva din aceasta. Sunt recunoscător că voi descoperi cum va fi această experienţă. Sunt recunoscător pentru medicii şi asistentele care se dedică pentru a mă ajuta. Sunt recunoscător că există soluţii. Sunt recunoscător că încă pot să fac o mulţime de lucruri. Sunt recunoscător pentru toate părţile corpului meu care încă funcţionează. Sunt recunoscător pentru compasiunea şi grija pe care mi-o acordă prietenii şi alte persoane. Sunt recunoscător că sunt în viaţă. Sunt recunoscător că am avut parte de mulţi ani de sănătate. Sunt recunoscător pentru puterea interioară şi înţelepciunea de a vedea lucrurile în acest mod pozitiv”.

Asta înseamnă să priveşti partea luminoasă sau să vezi paharul pe jumătate plin şi este antidotul pentru viziunea minţii egotice. Focalizarea atenţiei asupra aspetelor pozitive îţi poate transforma viaţa. Asta nu înseamnă să te prefaci că lucrurile sunt în regulă atunci când nu sunt, ci să recunoşti că multe lucruri sunt bune chiar şi atunci când altele nu sunt. Asta înseamnă a vedea întregul adevăr despre o situaţie, nu doar adevărul ego-ului, nu doar partea negativă.

Avantajul de a vedea întregul adevăr este că te ajută să faci faţă situaţiilor, oferindu-ţi acces la ceea ce ai nevoie pentru a face faţă: compasiune, acceptare, forţă, răbdare, înţelepciune, intuiţie şi răbdare. Viziunea pozitivă îţi transformă conştiinţa şi te ajută să-ţi accesezi resursele interioare care ţi-au fost date pentru a te ajuta în această viaţă.

Adeseori, lecţia pe care o înveţi în perioadele dificile are un impact mai puternic. Când vorbim de forţă, poate că te gândeşti la rezistenţă, perseverenţă, hotărâre sau forţă fizică. Dar ceea ce-ţi permite să fii puternic şi perseverent este iubirea, dragostea pentru viaţă sau dragostea pentru ceva ori cineva. Iubirea este forţa din spatele tuturor felurilor de puteri şi curaj. Ce mai mare putere este capacitatea de a iubi şi de a rămâne pozitiv în faţa unei provocări. În lipsa unor astfel de provocări, oamenii nici nu-şi dau seama cât sunt de puternici sau cât de mult iubesc viaţa sau pe ceilalţi. Dificultăţile sunt o ocazie de a-ţi învinge fricile şi a-ţi descoperi rezistenţa, curajul şi dragostea. Ele sunt o ocazie pentru ca adevăratul Sine să facă un pas înainte şi calităţile sale să fie dezvoltate şi exprimate pe mai departe prin forma ta umană. Desigur, nu toată lumea descoperă acest lucru, dar aveţi toată eternitatea la dispoziţie.

O altă calitate a adevărului este puterea interioară sau tăria. Tăria este disponibilitatea de a adera şi de a susţine adevărul, iubirea, bunătatea, compasiunea, pacea, unitatea, acceptarea şi toleranţa. Ego-ul luptă în orice mod pentru ceea ce crede el că ar fi corect şi adevărat, în timp ce Sinele adevărat apără hotărât ceea ce este universal adevărat, Adevărul. Una dintre lecţiile de viaţă este învăţarea diferenţei dintre adevărul ego-ului şi Adevăr. Dacă viaţa se întemeiază pe dragoste, pace şi alte calităţi ale Adevărului, atunci aceste calităţi trebuie să ghideze şi existenţa oamenilor. Când nu se întâmplă aşa, atunci oamenii se comportă împotriva vieţii, ceea ce se dovedeşte a fi rău pentru toţi. O lume care nu se bazează pe principiile călăuzitoare ale iubirii şi păcii nu este o lume în care cineva ar vrea să trăiască. Aceasta este o dovadă suficientă a validităţii acestor principii.

Merită să lupţi pentru aceste principii universale, dar tocmai aici e problema. Ai merge la război pentru adevăr, ai ucide oameni pentru dragoste şi pace? Asta ar avea sens numai pentru ego, caz în care el înţelege adevărul în mod distorsionat. Ego-ul merge la război din ură sau răzbunare, pentru a obţine mai mult din ceea ce îşi doreşte sau pentru că

crede că ar fi necesar ca să supravieţuiască sau a fi în siguranţă. Cu toate acestea, uciderea altora din aceste motive, chiar şi din *convingerea* că asta ţi-ar asigura propria supravieţuire sau protecţie, este o strategie proastă.

Războiul nu duce decât la şi mai multă violenţă, ură şi teamă, adică înseşi motivele care au făcut ca războiul să pară necesar. În plus, împotrivirea la viaţă în acest fel face victime nu numai printre cei care suferă pierderi, ci şi printre cei care câştigă, deoarece uciderea este anti-viaţă şi anti-iubire. Ai nevoie de multe argumente şi raţionalizare ca să te autoconvingi că uciderea altora ar fi în regulă. Nimeni nu câştigă din război. Toată lumea pierde.

Lupta pentru Adevăr nu are loc pe câmpul de bătălie. Ci ea semnifică să-ţi trăieşti viaţa în aşa fel ca dragostea şi pacea să aibă mai mare valoare pentru tine decât obiectivele şi valorile egotice, dacă acestea din urmă intră în conflict cu Adevărul. A apăra Adevărul înseamnă a crede ferm în compasiune, iubire, pace şi acceptare – adică în bunătate – când ţi se opun forţe ce acţionează împotriva acestor valori.

Războaiele pot părea că îţi menţin siguranţa, însă cea care o face este dragostea, nu forţa brută. Iubirea construieşte societăţile şi le susţine. Iubirea stă la baza colaborării care permite societăţilor să înflorească. Acelaşi lucru ar fi valabil şi pentru întreaga lume, dacă oamenii ar învăţa să coopereze la scară globală.

Războiul este o aberaţie, de care lumea voastră se va debarasa într-o zi, deşi încă nu este pregătită să o facă. Războiul nu arată tărie, ci slăbiciune, deoarece provine din frică şi lăcomie, care sunt nişte poziţii deficitare. Frica şi lăcomia provin din credinţa în lipsuri şi separare, credinţa că nu ai suficiente resurse şi că trebuie să lupţi pentru a supravieţui. Acesta este punctul de vedere al ego-ului, care este greşit. Supravieţuirea este susţinută şi uşurată prin cooperare, nu prin conflict. Odată ce omenirea va afla asta, veţi înceta să vă luptaţi şi veţi începe să vă hrăniţi reciproc.

Hrănindu-vă şi ajutându-vă reciproc, îngrijindu-vă şi având milă unii faţă de alţii, acceptându-vă şi iubindu-vă unii pe alţii şi făcând acelaşi lucru cu animalele şi mediul care vă susţine, numai aşa puteţi supravieţui şi prospera cel mai bine.

Aceasta este o reţetă atât de simplă şi plină de satisfacţii şi, totuşi, atât de dificil de aplicat pentru ego. Ego-ului îi este frică să iubească şi să ofere. Se teme că nu îi va mai ajunge pentru sine şi se teme că bunătatea şi generozitatea îl vor face vulnerabil. După cum, probabil, sunteţi de acord, această viziune este primitivă şi mioapă.

Chiar dacă voi sunteţi devotaţi iubirii şi păcii, dacă însă cei care deţin puterea nu sunt, veţi trăi într-o lume a conflictelor. Totuşi, până la urmă, Adevărul va triumfa, pentru că întotdeauna reuşeşte. Însă până atunci, faceţi tot posibilul pentru a rămâne fideli iubirii şi păcii, trăiţi după aceste principii şi susţineţi-le atunci când este necesar prin acţiunile şi vorbirea voastră, dar fără violenţă.

Violenţa nu este niciodată calea, nici măcar în lumea incertă de astăzi. „Dar cei care au puşti şi arme nucleare ne vor ucide. Trebuie să ne apărăm", veţi răspunde. Această afirmaţie presupune că tăria provine din forţa militară, deşi nu este aşa. Tăria provine din dragoste. Iubirea vă dă putere, îi întăreşte pe ceilalţi şi atrage ceea ce aveţi nevoie. În plus, numai iubirea poate transforma inimile şi minţile. Nu veţi influenţa ale naţiuni luptând împotriva lor. Nu le puteţi agresa şi apoi să le cereţi să aibă încredere şi să coopereze cu voi. Se întâmplă exact opusul, iar ura continuă de generaţii. Ştiţi asta. Este evident şi, totuşi, războiul continuă, pentru că vă ziceţi că aşa trebuie.

Sunteţi mai puternici decat credeţi. Însă această forţă nu provine din arme, ci din capacitatea voastră de a vă uni şi a nu ceda fricii, războiului şi violenţei. Dacă mai mulţi oameni ar apăra principiile iubirii şi păcii, mulţimile ar putea depăşi mentalitatea actuală bazată pe frică, ură şi lăcomie şi menţinerea acestor valori prin violenţă.

Războiul şi violenţa domină pentru că le permiteţi, pentru că consideraţi că aşa trebuie să fie. Dacă n-aţi mai crede acest lucru, lumea s-ar transforma. Aţi alege alte persoane în funcţii de răspundere şi nu aţi mai tolera cruzimile săvârşite de unele guverne. Le-aţi oferi ajutor celorlalte popoare, în loc de arme şi bombe. Le-aţi „omorî cu bunătatea", după cum se zice. Şi funcţionează! Funcţionează între indivizi şi poate funcţiona şi între naţiuni. Cheia este să nu mai credeţi că războiul ar fi necesar şi să nu mai toleraţi războiul şi violenţa, fiindcă există o altă cale: iubirea aproapelui.

Dacă sunteţi dedicaţi principiului iubirii, veţi acţiona ca atare: Vă veţi uni pentru a vă retrage sprijinul pentru maşinăria de război. Veţi protesta împotriva acţiunilor militare şi vă veţi exprima sentimentele în faţa reprezentanţilor voştri. Veţi căuta să alegeţi oameni care nu susţin războiul. Veţi acorda ajutor ţărilor mai puţin norocoase decât a voastră. Le veţi spune copiilor că războiul nu este acceptabil şi nici necesar. Îi veţi învăţa că există o cale mai bună: iubirea.

Dacă susţineţi că aceste lucruri nu sunt suficiente, vă înşelaţi. Pur şi simplu, nu sunt destui oameni care le fac. Încurajaţi oamenii să vi se alăture în aceste acţiuni. Dacă vor acţiona destui oameni, lumea voastră se va schimba. Este doar un joc al numerelor. Prea mulţi oameni cred că războiul ar fi necesar. Când la fel de mulţi oameni vor crede că nu este necesar, nu veţi mai avea războaie. Oamenii sunt mai puternici decât bănuiesc ei, dar crezând că nu sunt puternici, atunci devin exact aşa.

Lumea voastră se află în tranziţie de la război la pace. Fie vă veţi autodistruge, fie veţi depăşi această perioadă de încercări. O tendinţă promiţătoare este schimbul comercial între naţiuni. Cu cât interesele voastre comerciale se întrepătrund cu ale altor ţări, cu atât există mai puţine şanse să vă distrugeţi reciproc. Aceasta este o cale prin care lumi similare cu a voastră au reuşit să treacă cu bine prin astfel de tranziţii. Este un semn ce ne dă speranţe.

În aceste vremuri, trebuie să invocaţi curajul de a iubi. Odată ce v-aţi aliniat cu dragostea, veţi avea puterea şi curajul de a face tot ce este necesar pentru a o susţine. Trebuie să alegeţi iubirea mai presus de orice. Dar această alegere nu poate proveni decât de la adevăratul vostru Sine, motiv pentru care este atât de important să vă transformaţi conştiinţa. Ce frumos este că aţi continuat să citiţi această învăţătură! Încă mai există speranţă.

Trăind în lume şi interacţionând cu ceilalţi, puteţi exersa destul de uşor evocarea iubirii şi a celorlalte calităţi ale Adevărului. Pentru a evoca oricare dintre calităţile Adevărului este de ajuns să daţi atenţie la senzaţiile subtile pe care vi le trezesc în corp. Odată ce v-aţi familiarizat bine cu senzaţia energetică a unei calităţi a Adevărului, o puteţi regăsi şi vă puteţi focaliza asupra ei chiar şi în mijlocul unor treburi prin casă sau în afara casei. Acest tip de focalizare vă aduce în momentul prezent şi în Prezenţă şi vă ancorează aici.

Focalizându-vă pe o anumită calitate a Adevărului, cum ar fi iubirea, pacea, recunoştinţa, bucuria sau puterea, îi oferiţi ceva de făcut minţii, ceea ce este important. Dacă nu vă focalizaţi mintea în mod conştient, ea va pălăvrăgi. Mintea se poate concentra doar pe un singur lucru la un moment dat, aşa că, dacă îi stabiliţi un focus, atunci nu vă mai poate controla ea pe voi. Atunci, *voi* decideţi ce face mintea, în loc ca mintea egotică să determine ceea ce faceţi. Aceasta este intenţia meditaţiei şi altor practici spirituale, cum ar fi repetarea unei mantre sau recitarea unei rugăciuni.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în a vă conecta la tărâmul subtil, concentraţi-vă mai întâi pe ceva mai puţin subtil, cum ar fi respiraţia, un sunet sau senzaţiile, iar asta poate acţiona ca o punte spre tărâmul subtil. Ce anume vedeţi, auziţi, gustaţi, mirosiţi sau simţiţi? Corpul şi simţurile pot fi folosite pentru a vă aduce în aici şi acum şi pentru a vă ajuta să vă acordaţi la domeniul subtil. Apoi, odată ce simţiţi pacea, recunoştinţa sau o altă calitate a Adevărului, continuând să vă focalizaţi pe aceasta, veţi intra şi mai profund în tărâmul subtil, mai profund în Prezenţă.»

Capitolul 6: Viaţa este o şcoală

«Una dintre provocările de la şcoala vieţii este că nu toată lumea învaţă acelaşi lucru în acelaşi timp. Deşi, până la urmă, toate sufletele trebuie să stăpânească aceleaşi lecţii, totuşi, fiecare suflet lucrează la o lecţie diferită şi pe un nivel diferit de măiestrie. Drept urmare, viaţa seamănă puţin cu o şcoală unde-i o singură sală. Oamenii se găsesc în diferite stadii ale evoluţiei lor şi au mentalităţi diferite şi, totuşi, trebuie să găsească o cale de a conlucra şi a se înţelege. Nu este întotdeauna uşor.

Există atâtea puncte de vedere diferite, câte persoane există, şi toate sunt valabile din perspectiva fiecăreia. Perspectiva unui elev din clasa întâi nu este mai puţin valabilă decât cea a unuia din clasa a cincea; sunt doar poziţii diferite din care este privită lumea. Universul interior al fiecăruia este valabil pentru acel om şi, prin urmare, demn de respect, iar fiecare perspectivă serveşte evoluţiei Întregului. Toleranţa este una dintre lecţiile vieţii, care se învaţă întâlnind oameni foarte diferiţi de tine.

Deşi uneori dificilă, această şcoală cu o singură sală este bine proiectată pentru învăţare, deoarece unii care stăpânesc deja ceea ce alţii nu ştiu îi pot învăţa pe aceştia din urmă. De fapt, aceasta este o caracteristică importantă a acestui proiect. Iar, spre deosebire de şcoala obişnuită, în viaţă, cei mai avansaţi învaţă şi de la cei rămaşi la coadă, care îi provoacă să evolueze într-un mod imposibil altfel. La şcoala vieţii, nu doar că viaţa este profesorul tuturor, ci fiecare este profesorul fiecăruia. Aşadar, viaţa este concepută în aşa fel ca *toată lumea să înveţe de la toţi ceilalţi. Toată lumea predă şi toată lumea învaţă*. Acesta este adevărul.

O altă caracteristică a acestei şcoli este că aveţi voie să progresaţi în orice ritm doriţi. Nimeni nu vă împinge să munciţi mai mult sau să învăţaţi mai repede. Viaţa este mulţumită când învăţaţi orice aţi învăţa şi în orice ritm preferaţi. Există atât de multe lecţii pe care le oferă viaţa, încât oricum veţi învăţa ceva, chiar dacă nu e neapărat vorba de acea lecţie specială pe care şi-a propus-o sufletul pentru voi. Nu aveţi cum să *nu* învăţaţi ceva în această şcoală a vieţii, aşa că nu este nicio problemă cum o abordaţi.

Fără a intra în definirea sau descrierea acestui lucru misterios cunoscut sub numele de suflet, este suficient să spunem că toată lumea

are unul şi sufletul fiecăruia are un plan vag schiţat pentru această viaţă. Acest plan este adesea modificat pe măsură ce luaţi decizii şi orientări care nu se potrivesc cu planul iniţial. Uneori, o intenţie de lecţie sau un scop al vieţii este abandonat cu totul în favoarea altuia mai potrivit situaţiilor create de deciziile libere ale persoanei respective. Uneori faceţi alegeri foarte diferite decât cele prevăzute sau aşteptate, iar atunci trebuie făcute ajustări din mers.

Totuşi, majoritatea oamenilor îşi îndeplinesc lecţiile propuse şi scopul vieţii într-o anumită măsură şi într-un fel sau altul. Acest lucru este posibil datorită imprimării mentale sau programării, care limitează şi, într-o anumită măsură, determină alegerile oamenilor. De exemplu, dacă scopul vieţii tale implică munca în situaţii de urgenţă, cum ar fi munca de poliţie, stingerea incendiilor sau medicina de urgenţă, atunci vei fi programat cu o personalitate care se potriveşte cu acest domeniu. Curajul, asertivitatea, forţa, acuitatea mentală, rezilienţa, toleranţa la stres şi dorinţa de a-i ajuta pe ceilalţi, toate utile pentru lucrătorii din urgenţă, sunt calităţi care pot fi programate într-un om. Acest tip de persoană probabil că nu s-ar simţi bine într-o profesie mai puţin solicitantă, în timp ce alte tipuri de personalitate ar fi foarte nefericite să muncească în urgenţă. Sunteţi proiectaţi să jucaţi un anumit rol, iar programarea asigură potrivirea cu acel rol şi că sunteţi atraşi de el.

Fiecare dintre voi este unic, dar nu sunteţi responsabili pentru această unicitate. Nu tu hotărăşti într-o bună zi să fii acea persoană care eşti şi nu tu alegi să fii aşa cum eşti. Tu trebuie doar să descoperi talentele şi calităţile speciale care ţi s-au dat şi apoi să le foloseşti. E simplu să descoperi care anume sunt, pentru că te simţi fericit când le manifeşti. Prin bucuria ce o simţi, Inima îţi arată care sunt rolul şi talentele tale.

Oamenii nu sunt potriviţi pentru un rol sau profesie numai fiindcă ei au impresia că ar vrea să fie în acel rol sau pentru că o vor alţii, cum ar fi părinţii. Când oamenii sunt în legătură cu Inima lor, nu şi-ar dori niciodată altceva decât ceea ce le vrea Inima. Iar dacă oamenii îşi doresc, totuşi, altceva, se întâmplă asta pentru că îşi cred propriile idei sau ideile altora despre cine, ce şi cum ar trebui să fie. Nu îşi dau seama că numai Inima lor ştie ce îi va împlini, nu alţi oameni şi nici măcar propria lor

minte. Problema este că la şcoală nu se predă ştiinţa a ce vrea Inima, deşi aceasta este una dintre cele mai importante lecţii de la şcoala vieţii.

Ceea ce face deosebit de greu să îţi cunoşti rolul este că nu îţi este comunicat dinainte şi nici măcar la un anumit moment dat. Nu vei primi o scrisoare care să-ţi confirme că l-ai găsit. Trebuie să-l descoperi singur şi nici măcar nu ştii sigur dacă şi când l-ai găsit. Această descoperire se desfăşoară pe măsură ce însăşi viaţa se desfăşoară. Încetul cu încetul, afli ceea ce trebuie să ştii despre rolul pe care ai venit să-l joci aici.

Adesea, abia când priveşti în urmă după multe decenii, înţelegi clar ce ai venit să faci aici. Acesta este unul dintre beneficiile de a fi mai în vârstă: Ai aflat cine eşti, în acest sens. Cunoşti rolul pe care ai venit să-l joci pe Pământ, dacă nu cumva te-ai lăsat deturnat de gândul că ar trebui să trăieşti viaţa altcuiva.

Pe de altă parte, întrucât scopul vieţii nu este întotdeauna evident, puteţi trăi o viaţă întreagă şi tot să nu fiţi siguri care este sau a fost scopul vieţii voastre. Pentru mulţi oameni, scopul vieţii lor este de a învăţa una sau mai multe dintre nenumăratele lecţii de bază care contribuie la îmbunătăţirea fiinţei umane, cum ar fi, de pildă, să devină mai miloşi, să înveţe bucuria de a oferi, să-şi dezvolte o înţelegere superioară a vieţii sau să înveţe să fie mai răbdători sau mai responsabili. În acest caz, este posibil să nu credeţi că aveţi un anumit scop al vieţii.

Alte scopuri de viaţă pot implica dezvoltarea unui talent, echilibrarea unei datorii karmice sau slujirea altora într-un fel sau altul, în timp ce altele sunt aşa cum ne-am aştepta să fie scopurile de viaţă, deoarece corespund cu vocaţiile sau profesiile: lupta pentru drepturile civile, dezvoltarea unui vaccin nou, furnizarea de produse sau servicii de un anumit fel sau educarea ori creşterea copiilor.

Există multe tipuri de scopuri de viaţă şi scopul vieţii nimănui nu este mai important decât al altuia, deşi unele au un impact mai mare asupra Întregului. Scopul vieţii fiecărei persoane este la fel de important pentru sufletul său, precum este scopul altuia pentru sufletul aceluia. Ba mai mult, dacă n-ar face fiecare ceea ce are de făcut la locul său, atunci nici cei care au nişte scopuri de viaţă mai proeminente nu ar putea să şi le îndeplinească.

După cum o şcoală este concepută pentru a oferi lecţii într-un anumit mediu de studiu şi oportunităţi de învăţare, tot aşa şi viaţa este

concepută pentru a vă învăţa. Acesta este scopul vieţii, deşi nu este singurul ei scop. Viaţa a luat naştere din bucuria pură a creaţiei şi pentru a oferi experienţe diverse, învăţăminte şi evoluţie, obţinute în mod natural. Învăţarea este un inevitabil produs secundar al vieţii, dar este şi implementată în viaţă, deoarece Designerului îi place să înveţe şi vrea să înveţe prin experimentare şi creaţie.

Iată cum este învăţarea încorporată în viaţă. Când învăţaţi ceva util, vă creşte abilitatea de a supravieţui. Sunteţi răsplătiţi pentru isteţimea voastră printr-o mai mare uşurinţă de a supravieţui, dar şi prin îmbunătăţirea capacităţilor creierului, ceea ce face mai probabilă învăţarea în continuare.

Sunteţi răsplătiţi şi cu plăcere. Învăţarea este plăcută, distractivă. Aţi fost concepuţi să vă placă să învăţaţi, nu doar pentru că vă uşurează supravieţuirea, ci şi pentru că este distractiv. De asemenea, dorinţa de a învăţa asigură că voi, ca specie, nu doar veţi supravieţui, ci şi veţi evolua, ceea ce face viaţa mult mai interesantă. Învăţarea este plină de satisfacţii şi mulţumită acestui lucru, fiind un alt motiv pentru care este distractivă.

Învăţarea face viaţa interesantă, deoarece evoluţia şi schimbările rezultate sunt interesante. Oamenii se simt plictisiţi de viaţă, adesea, atunci când nu învaţă şi nu evoluează. Acel sentiment de plictiseală are rolul să vă indice direcţia înapoi spre a mai învăţa ceva.

O societate care nu încurajează învăţarea sau oferă puţine oportunităţi în acest scop este o societate inertă şi nefericită. În schimb, societăţile care dau libertatea de a învăţa şi de a explora idei, prosperă în mod natural. Cu cât este mai multă libertate intelectuală, cu atât sporesc progresul şi fericirea oamenilor.

Când religiile descurajează gândirea liberă, explorarea intelectuală a varietăţilor de idei, fac un mare deserviciu adepţilor lor. Dacă asociaţi învăţarea sau şcoala cu unele sentimente negative, nu este din cauză că nu v-ar place să învăţaţi, ci, probabil, din cauza experienţelor neplăcute avute în şcolile tradiţionale. Observaţi, vă rog, cât de mult vă place să învăţaţi, deoarece această bucurie de a învăţa este înnăscută în voi şi, de asemenea, este partea frumoasă a lecţiilor de viaţă, care sunt adesea dureroase şi dificile.

Când auziţi cuvântul „lecţie”, s-ar putea să vă crispaţi, deoarece lecţiile sunt adeseori grele. Dar ele sunt şi interesante, iar ceva din voi

adoră provocarea. De fiecare dată când învăţaţi o lecţie de viaţă, vă şi face plăcere, indiferent dacă sunteţi conştienţi de asta sau nu. Chiar dacă această plăcere poate fi mai puţin evidentă decât senzaţia de dificultate, ea există totuşi.

Sinele vostru cel adevărat este curios şi interesat să descopere cum este o experienţă şi ce se poate învăţa din ea. Dacă reuşiţi să simţiţi acea curiozitate şi plăcere a descoperirii, concentraţi-vă pe ea şi acceptaţi că recompensele vor veni *după* lecţie, iar atunci lecţiile vor fi mult mai uşoare. La fel ca la şcoală, unde trebuie să-ţi termini temele înainte de a putea ieşi la joacă, şi la şcoala vieţii trebuie să-ţi înveţi lecţia înainte de a-i putea culege beneficiile.

Când lucrurile sunt grele la şcoala vieţii, ele sunt întotdeauna urmate de o răsplată, dacă lecţia a fost învăţată. Viaţa este corectă. Deşi viaţa nu pare întotdeauna corectă, ea răsplăteşte comportamentul care este aliniat cu Adevărul şi nu-l răsplăteşte pe cel contrar.

Poate că acest lucru nu este evident, din cauză că oamenii nu obţin întotdeauna ce-şi doresc şi nici comportamentul lor pozitiv nu este întotdeauna răsplătit de ceilalţi ori comportamentul lor negativ, descurajat de ceilalţi. Ba chiar, adeseori, se întâmplă exact invers: comportamentul rău este încurajat, iar comportamentul bun trece neobservat. Cu toate acestea, nu viaţa face asta, ci oamenii, din propria lor voinţă. Şi aceasta este una dintre lecţiile vieţii: să încurajaţi comportamentele care doriţi să continue şi să nu le încurajaţi pe cele care nu doriţi să continue.

Este nedrept să acuzăm viaţa că ar fi nedreaptă, atunci când oamenii sunt cei nedrepţi. Viaţa este foarte corectă, foarte înţeleaptă în modul în care vă modelează comportamentul şi vă învaţă. Este un profesor foarte înţelept şi plin de compasiune. Viaţa este concepută să vă îndrepte către Adevăr şi, atunci când vă rătăciţi, vă arată calea către Adevăr iar şi iar, dacă este necesar.

Viaţa vă îndrumă cu multă răbdare şi conseveţă: Când simţiţi dragoste, bucurie şi pace, aceea este răsplata. Când simţiţi opusul, atunci sunteţi stimulaţi să vedeţi lucrurile diferit sau să faceţi alte alegeri. Dar chiar şi atunci, viaţa vă lasă să alegeţi orice vă place şi să trăiţi consecinţele. Viaţa vă oferă libertatea de a face alegeri bune sau nu atât de bune, de a învăţa sau de a nu învăţa, de a fi fericiţi sau nu.

Viaţa nu foloseşte pedeapsa pentru a vă spune că vă înşelaţi. Pedeapsa este inventată de oameni. În schimb, viaţa foloseşte sentimentele neplăcute, care sunt trecătoare şi nu sunt fatale, ci doar incomode. Sentimentele negative nu vă fac rău, dar vă transmit un mesaj: „Ceva din gândirea voastră este greşit. Gândiţi-vă mai bine".

Lucrurile pe care oamenii le-ar putea considera a fi o pedeapsă de la Dumnezeu, cum ar fi inundaţiile, seceta, incendiile, cutremurele şi tsunami-urile sunt întâmplări naturale şi nu personale. Nu sunt un semn că tu sau umanitatea aţi făcut ceva greşit. Dumnezeu nu este atât de lipsit de delicateţe. Dumnezeu nu se comportă ca un tiran furios şi răzbunător.

Dumnezeu este iubitor şi vă înghionteşte uşor cu ajutorul unui sistem interior de ghidare, care include intuiţii, emoţii şi sentimente mai subtile, cum ar fi iubirea, bucuria, pacea, inspiraţia şi entuziasmul. Sunteţi perfect alcătuiţi pentru a înţelege ce încearcă să vă înveţe Designerul: Când vă simţiţi fericiţi şi liniştiţi, înseamnă că aţi înţeles. Când vă simţiţi invers, nu prea aţi înţeles.

Viaţa vă învaţă şi prin consecinţe: dacă vă daţi cu ciocanul în deget în locul să nimeriţi cuiul, vă va durea. Sau dacă vă purtaţi urât cu ceilalţi, este posibil ca şi ei să se poarte urât cu voi – nu că asta ar fi prea înţelept din partea lor. Problema nu este că viaţa nu ar fi un profesor bun, ci că oamenii nu sunt întotdeauna cei mai buni profesori, iar unii vă învaţă exact opusul a ceea ce încearcă să vă înveţe viaţa: Unii părinţi îşi învaţă copiii că nu pot avea încredere în ei înşişi, unele religii îşi învaţă adepţii că este în regulă să-i ucidă pe necredincioşi, iar unele şcoli îi învaţă pe copii minciuni sau nu-i învaţă cum să devină fericiţi. Oamenii sunt sortiţi să greşească şi să înveţe. Dar viaţa nu este greşită. Este perfect concepută pentru a vă învăţa să iubiţi.

Ştiind că viaţa este o şcoală, veţi trece mai uşor prin perioadele grele. Este important să ştiţi acest lucru pentru a nu cădea în capcana ego-ului: „Acest lucru nu ar trebui să se întâmple!". Cu mult mai bine vă veţi simţi dacă credeţi că, de fapt, orice se întâmplă *trebuie* să se întâmple. *Dificultăţile sunt profesorul vostru. Orice se întâmplă trebuie să se întâmple*. Acesta este adevărul.

Observaţi diferenţa dintre senzaţiile pe care vi le creează aceste două credinţe: „Acest lucru nu ar trebui să se întâmple" şi „Acest lucru trebuie să se întâmple". Senzaţia voastră interioară este instrumentul care

măsoară Adevărul: dacă vă simţiţi relaxaţi şi liniştiţi, înseamnă că vă aflaţi în prezenţa Adevărului. Dacă vă simţiţi tulburaţi, confuzi sau supăraţi, atunci sunteţi captaţi de ego.

Când gândiţi că ceva nu ar trebui să se întâmple, problema este că această atitudine şi emoţiile trezite de ea vă îngreunează foarte mult:

- ❖ Să aveţi acces la puterea şi înţelepciunea interioară.
- ❖ Să recunoaşteţi aspectele pozitive ale situaţiei.
- ❖ Să depistaţi resursele disponibile.
- ❖ Să gândiţi corect şi să fiţi raţionali.
- ❖ Să solicitaţi ajutorul celorlalţi şi
- ❖ Să învăţaţi din această dificultate.

Atitudinea ego-ului – „Acest lucru nu ar trebui să se întâmple" – duce la autocompătimire, amărăciune, furie şi un sentiment de victimizare, care sunt stări extrem de neplăcute şi sterile. Dacă vă simţiţi aşa, cum aţi mai putea găsi puterea şi înţelepciunea de a trece peste acea dificultate?! De ce să vă faceţi viaţa mai grea decât e cazul, agăţându-vă de o viziune negativă?! Chiar dacă la început nu le credeţi, alegeţi acele credinţe care vă ajută să vă descurcaţi şi să funcţionaţi eficient. Puneţi surdină vocii iraţionale din cap, care vă spune minciuni şi vă înlănţuie cu negativitate şi nemulţumire. Spuneţi "nu" gândurilor negative şi veţi descoperi un alt mod de a fi.

Clipă de clipă, viaţa vă va arăta calea. Viaţa este profesorul şi călăuza voastră. Fiţi îndeajuns de umili, încât s-o lăsaţi să vă înveţe şi să vă călăuzească.

Viziunea că „Dificultăţile sunt profesorul vostru şi orice se întâmplă trebuie să se întâmple" are un corolar, anume că nu este vina voastră că trăiţi ceea ce trăiţi. Deşi deciziile voastre proaste pot fi responsabile pentru unele dificultăţi, totuşi, nimeni nu poate evita alegerie proaste. Aşa învaţă şi evoluează oamenii. Dificultăţile fac parte din proiect, inclusiv cele cauzate de deciziile proaste.

Greşelile şi dificultăţile trebuie acceptate şi chiar aşteptate. Când crezi că dificultăţile nu ar trebui să facă parte din viaţă, le vei gestiona mai greu decât ar fi cazul. Nu există nicio mantră specială, vizualizare creatoare sau mare secret care să elimine dificultăţile din viaţă. Nimeni nu a găsit încă vreunul – deşi ego-ul încă mai speră. Singurul secret este să înţelegi adevărul despre provocările vieţii: dificultăţile nu sunt

personale. Viaţa nu te persecută la modul personal. Toată lumea are greutăţi.

Dificultăţile nu sunt vreo dovadă că ceva ar fi în neregulă cu tine, că ai fi rău sau că nu eşti stăpân pe viaţa ta. Nimeni nu este. Ca întotdeauna, acceptând adevărul despre viaţă, îţi va fi mai uşor să revii acasă la pace şi iubire.

Dificultăţile te fac mai puternic, mai înţelept, mai răbdător, mai atent, mai responsabil şi mai plin de compasiune. Te schimbă şi te transformă pentru totdeauna. Îţi deschid inima, te smeresc, îţi arată că nu tu ai controlul şi îţi îngenuchează ego-ul.

Dificultăţile sunt principalul mijloc de a te ajuta să evoluezi, de a te orienta în direcţii noi şi de a-ţi oferi lecţii de viaţă. Există mai multe motive pentru aceste dificultăţi, dar toate servesc la evoluţie:

1. Uneori îţi faci singur greutăţi prin decizii neînţelepte, caz în care descoperi consecinţele acelor alegeri şi înveţi să alegi mai înţelept data viitoare. Dormi după cum îţi aşterni patul. Ce cale mai bună de a învăţa?! Prin experienţe dureroase, înveţi foarte repede.

2. Deciziile proaste ale altor persoane îţi provoacă dificultăţi. Aceste dificultăţi nu erau neapărat menite să facă parte din lecţiile tale, dar din moment ce te-ai pomenit cu ele, devin ale tale şi, inevitabil, înveţi ceva din ele. Lumea va fi un loc mult mai bun şi mai lejer pentru toţi atunci când oamenii vor face mai puţine alegeri proaste.

3. Multe vicisitudini sunt dintre acelea pe care toată lumea trebuie să le suporte şi de care nu scapă nimeni: pierderea celor dragi, boala, îmbătrânirea şi moartea. Aceste experienţe sunt ocazii pentru explorări spirituale profunde şi pentru a descoperi cine eşti cu adevărat.

4. Unele necazuri sunt concepute special pentru tine de către sufletul tău pentru a te orienta într-o nouă direcţie sau a te învăţa ceva, şi numai aşa viaţa se va putea desfăşura pe mai departe. Sunt acele momente în care simţi nişte blocaje şi nevoia să îţi reevaluezi viaţa sau orientarea.

5. Unele relaţii romantice sunt special concepute pentru evoluţie, nefiind menite să dureze pentru totdeauna sau să-ţi asigure fericirea veşnică. Inconvenientele din cadrul acestor relaţii sunt un mijloc de a-ţi depăşi condiţionările şi de a te pregăti pentru o mai mare armonie în relaţiile viitoare. Cu toate acestea, uneori, lecţia este, pur şi simplu, să înveţi să pleci dintr-o relaţie cu probleme. Aceste relaţii, deja complicate,

devin şi mai dificile dacă doreşti să fie cu mult mai mult decât sunt, adică doar un mijloc de maturizare.

6. Unele dificultăţi pot fi consecinţe karmice. Cauza problemelor actuale ar putea fi unele greşeli sau înţelegeri eronate preluate din vieţile anterioare. Acestea sunt unele dintre cele mai importante lecţii şi, probabil, dintre cele mai grele. Aceste lecţii implică, de obicei, şi alte persoane.

Una dintre cele mai importante modalităţi prin care înveţi în această şcoală a vieţii este prin lecţiile special concepute pentru tine. Sufletul tău ştie exact ce trebuie să înveţi şi când şi cum poţi asimila cel mai bine. Cu mare înţelepciune îţi sunt oferite lecţiile şi eşti îndrumat să le pricepi, deşi eşti liber să primeşti cât doreşti sau să amâni cu totul învăţarea.

Dacă te confrunţi cu o provocare, cel mai bine este să presupui că este legată de una dintre aceste lecţii perfect concepute, deşi nu poţi fi sigur niciodată dacă aşa este sau ce anume ai de învăţat. Şcoala vieţii este amuzantă în această privinţă: Nu îţi dai seama întotdeauna ce înveţi, cel puţin, nu imediat. Adesea, însă mult mai târziu, conştientizezi că ai învăţat un lucru sau altul. Ai devenit mai înţelept, mai matur, mai plin de compasiune sau mai relaxat. Viaţa te schimbă, uneori, fără ca tu să-ţi dai seama.

Multe dintre lecţiile care au fost concepute pentru tine îi implică şi pe alţii. Eşti pus în relaţie cu anumiţi oameni pentru progresul tău. În acest caz, apare adesea o puternică atracţie magnetică între voi, care poate fi una sentimentală sau nu. Aceste relaţii sunt adesea contradictorii, de parcă nici nu poţi trăi cu acea persoană, dar nici fără ea. Aceste relaţii predestinate se pot simţi atât ca o binecuvântare, cât şi ca un blestem. Când această legătură este foarte îmbietoare şi irezistibilă pentru amândoi, este adesea semnul karmei.

Karma vine în diferite grade. Uneori defineşte şi modelează viaţa ambelor persoane. În astfel de situaţii, ele fac parte adesea din aceeaşi familie sau se căsătoresc şi probabil că au avut relaţii asemănătoare în alte vieţi. Un alt tip de karma este de scurtă durată şi mai puţin semnificativă: Cineva îţi datorează o favoare şi el sau ea îţi oferă ceva sau te ajută cu ceva.

Din karma serioasă şi de durată se învaţă cel mai greu. Probabil că sunt resimţite nişte influenţe profunde în relaţia respectivă din alte vieţi,

dar care nu sunt înţelese şi care perturbă armonia. Mai mult, cei doi oameni sunt, probabil, foarte diferiţi şi, prin urmare, le este greu în mod firesc să se înţeleagă, ceea ce probabil s-a întâmplat şi în vieţile anterioare. În această viaţă, sufletele lor au ales să mai facă o încercare, cum se spune, să înveţe ceea ce nu au reuşit să înveţe sau să „facă bine” ceva ce au făcut prost în altă viaţă.

Relaţiile karmice de această natură sunt aproape întotdeauna foarte dificile. Învăţarea vine adesea numai după multă suferinţă. Relaţiile în care există multă nefericire, suferinţă şi neînţelegeri, dar şi hotărârea de a rămâne împreună, sunt, probabil, karmice. După ce au învăţat lecţia, cei doi se pot despărţi, deşi adesea rămân împreună, căci disensiunile lor s-au atenuat deja. Ceea ce trebuie a fi învăţat variază, dar astfel de relaţii sunt menite să le aducă amândurora o creştere spirituală, din moment ce singura cale de ieşire dintr-o asemenea suferinţă este să te predai iubirii, să accepţi ceea ce nu-ţi place la celălalt.

Acceptarea este una dintre cele mai importante lecţii de viaţă. Ego-ul nu îi acceptă pe alţii, ci îi judecă şi încearcă să-i schimbe. Acceptarea nu se află în repertoriul ego-ului, deoarece acceptarea este un rod al iubirii: Îi accepţi în mod natural pe cei pe care îi iubeşti. Însă *dacă îi poţi accepta şi pe cei pe care nu îi iubeşti, vei descoperi că îi poţi chiar iubi*! Acesta este adevărul şi aceasta este lecţia. Dacă renunţi la dorinţa ta ca ceilalţi să fie altfel decât sunt şi le accepţi felul de a fi, atunci se va înfiripa dragostea între voi.

Viaţa te învaţă şi în moduri mai blânde decât karma, folosindu-se de alţi oameni. Totuşi, contrar a ceea cred mulţi, nu oricine îţi iese în cale are menirea să te înveţe ceva, deşi ai putea învăţa ceva de la oricine. Cu mulţi, ai doar o relaţie ocazională. Cu toate acestea, viaţa îi foloseşte pe alţii pentru a te învăţa câte ceva: să obţii nişte informaţii, să îţi modelezi comportamentul, să-ţi fie o sursă de inspiraţie şi povăţuire, să te conducă şi călăuzească.

În ce măsură este viaţa capabilă să-i folosească în acest mod pe oameni depinde de receptivitatea lor de a se lăsa folosiţi. Unii sunt nişte instrumente mai disponibile şi mai uşor de folosit decât alţii, indiferent dacă îşi dau seama că sunt folosiţi sau nu. Cei mai uşor de folosit sunt cei cu o intuiţie mai dezvoltată. Aceia dintre voi care sunteţi nişte

instrumente frecvent folosite probabil că, în acest fel, vă îndepliniţi scopul vieţii, cel puţin parţial.

A sluji într-un fel sau altul este scopul vieţii multor oameni. În acest caz, forţele spirituale vă vor folosi pentru a transmite informaţii, a-i învăţa şi îndruma pe cei pe care sunteţi meniţi să-i slujiţi, într-un mod formal sau informal.

Mulţi îi servesc pe ceilalţi în mod informal. Acesta nu este un scop al vieţii mai puţin important decât rolurile mai formale, de genul învăţător spiritual, medium, vindecător sau terapeut. Cei care activează în ocupaţiile care oferă un ajutor formal sunt în măsură să îi ajute cel mai bine pe ceilalţi. Prin urmare, forţele spirituale îi vor folosi pentru a transmite mesaje, vindecare, energie, înălţare şi îndrumare.

Dar să nu-i trecem cu vederea nici pe acei mulţi care îi influenţează benefic pe alţii în fiecare zi în moduri informale, la magazinul alimentar, prin reţelele de socializare şi în alte moduri aparent mărunte.

Dacă simţiţi că scopul vieţii voastre este să fiţi un instrument, atunci cereţi să deveniţi unul mai conştient şi veţi fi folosiţi mai des.

Atât de multe realizează în fiecare zi forţele spirituale prin intermediul oamenilor. Dacă aţi şti! Sunteţi mâna şi gura lui Dumnezeu, slujitorii lui Dumnezeu în atât de multe feluri. Mulţi dintre voi o ştiţi, deşi nu-i nevoie să fiţi conştienţi de asta pentru a fi folosiţi, iar majoritatea oamenilor nici nu sunt conştienţi.

Un alt mod prin care vă sunteţi reciproc profesori este prin exemplu personal. Sunteţi modele unii pentru ceilalţi. Exemplul personal este o modalitate elementară prin care oamenii învaţă. O mamă îi arată fiicei sale cum să amestece zahărul cu untul atunci când face prăjituri. Un tată îi arată fiului său cum să bată un cui. Observaţi *cum* face cineva ceva şi observaţi *faptul în sine* că cineva face ceva. Desigur, învăţaţi şi lucruri care n-ar trebui învăţate, cum ar fi fumatul şi înjurăturile.

Copiii şi oamenii, în general, sunt nişte maeştri ai imitaţiei. Din acest motiv publicitatea, televiziunea şi filmele sunt atât de eficiente în modelarea comportamentului. Oamenii imită în mod natural ceea ce văd, în special comportamentul cuiva pe care îl admiră sau care are multă forţă. Vor imita chiar şi comportamente mai puţin respectabile, deoarece aşa învaţă omul. N-avem ce face: „Maimuţa ce vede, maimuţa aia face”.

Cu cât sunteţi mai conştienţi de puterea modelării, cu atât puteţi alege ce anume vă influenţează. Este deosebit de important ca părinţii să fie conştienţi de impactul modelelor. De exemplu, a crede că, atunci când copiii privesc scene violente, ei nu învaţă să fie violenţi înseamnă a ignora faptul că exact aşa învaţă oamenii, indiferent dacă învăţarea este intenţionată sau nu. Imaginile de tot felul devin parte a programării subconştiente şi vă afectează comportamentul fără să vă ceară consimţământul şi fără să fiţi conştienţi de asta.

Una dintre cele mai pozitive utilizări ale modelării este demonstrarea a ceea ce este cu putinţă. Oamenii care sunt vârfuri în domeniul lor îi inspiră pe ceilalţi să depună eforturi pentru a atinge şi ei excelenţa: „Dacă ei au făcut-o, o pot face şi eu". Vă uitaţi unde au ajuns alţii. Având un standard de atins, oamenii devin mai puternici şi mai capabili, deoarece vor exista întotdeauna dintre aceia care încearcă să depăşească acel standard. Acesta este motivul pentru care fiecare generaţie o depăşeşte pe cea dinainte în multe tipuri de realizări.

Oricine cu care intri în contact, chiar dacă nu acţionează ca un instrument sau un model, poate fi profesorul tău, dacă îl vezi aşa şi îl foloseşti în acest sens. Îi poţi folosi pe ceilalţi pentru a descoperi lucruri despre tine, pur şi simplu, observând ce se iveşte în interiorul tău când eşti cu cineva. Modul în care reacţionezi automat la ceilalţi şi gândurile şi emoţiile care apar în prezenţa lor îţi arată cum ai fost condiţionat să te priveşti pe tine însuţi şi pe ceilalţi.

Aceste gânduri şi emoţii îţi nuanţează atitudinea şi îţi modelează comportarea faţă de ceilalţi, în măsura în care nu eşti conştient de ele şi le laşi s-o facă. Condiţionările tale nu trebuie să-ţi afecteze negativ interacţiunile sociale. Doar observă judecăţile, prejudecăţile, opiniile, poveştile, imaginile de sine, fricile şi alte gânduri şi emoţii care apar în prezenţa altora. Observă-le şi apoi lasă-le să se stingă de la sine, iar tu doar rămâi prezent în corpul şi simţurile tale.

Cu cât eşti mai prezent şi mai conştient de propriile condiţionări, cu atât interacţiunile tale cu ceilalţi pot fi mai clare, mai curate şi mai adevărate. Şi cu cât condiţionările tale nu se amestecă, cu atât mai uşor poate curge iubirea. Gândurile şi emoţiile egoţice nu ţi-au făcut niciodată vreun bine nici ţie, nici celorlalţi. Doar te-au împiedicat să fii cine eşti cu

adevărat. Desigur, acest lucru înseamnă că, probabil, vei vorbi mai puţin, dar ceea ce spui va avea greutate.

Alegând mai conştient să înveţi în acest mod îţi poate accelera evoluţia exponenţial. Poate fi şi distractiv şi micşorează probabilitatea să fi nevoit să înveţi în modalităţi mai dure. Unele dintre cele mai dure lecţii vin sub forma unor apeluri la trezire, din cauză că oamenii nu au fost atenţi la ceea ce a încercat să-i înveţe viaţa. Când colaborezi cu viaţa la învăţarea lecţiilor, atunci viaţa devine mai uşoară. Poţi învăţa chiar de la oameni care se comportă urât faţă de tine. Dacă consideri comportarea urâtă a altor persoane ca o posibilă învăţătură, nu vei mai avea tendinţa de a reacţiona negativ faţă de ei, ceea ce nu-i niciodată de folos. Atitudinea ta interioară că ai putea învăţa ceva chiar şi din comportamentul urât al altor persoane îţi va permite să iei lucrurile mai puţin personal, ceea ce te va ajuta să fii mai obiectiv şi mai raţional în situaţia respectivă.

Una dintre lecţiile mai avansate de la şcoala vieţii este că comportarea altor oameni faţă de tine, atât pozitivă, cât şi negativă, nu este orientată personal. Comportarea lor are mai mult de-a face cu starea lor interioară şi cu percepţia lor subiectivă despre ei înşişi şi despre tine, şi mai puţin cu tine personal. Această percepţie nu este realitatea şi, prin urmare, nu este adevărată. Şi nu eşti răspunzător pentru viziunea altor persoane despre tine. Percepţiile lor le aparţin. Oamenii îşi proiectează ideile despre tine asupra ta, dar ideile respective, adesea, nu se prea potrivesc cu realitatea.

Când înţelegi că comportarea oamenilor faţă de tine nu are nimic personal, îşi pierde puterea de a te necăji. Dar dacă nu înţelegi asta, comportamentul lor negativ este posibil să declanşeze în tine furie, sentimente dureroase sau judecată. Furia cheamă furie. Durerea cheamă represalii. Judecata cheamă judecată. Aşa reacţionează animalul uman la o ameninţare. Odată ce te-au cuprins astfel de emoţii, îţi pierzi obiectivitatea şi capacitatea de a empatiza şi a înţelege motivaţiile celuilalt. Atunci poate fi foarte dificil să revii la o stare de spirit mai raţională.

Dacă te-ai enervat, aceasta este o ocazie de a afla câte ceva despre propriile tale condiţionări, despre convingerile greşite pe care încă le ai şi care te pot face să suferi. Tu îţi creezi experienţa interioară, inclusiv

emoţiile, prin ceea ce îţi spui despre comportamentul altor persoane. Nu comportamentul lor îţi provoacă emoţiile. Ceilalţi oameni nu sunt destul de puternici ca să te înfurie sau să te rănească emoţional sau să te facă să te simţi altcumva. Singur te faci să simţi ceea ce simţi. Acesta-i adevărul. Dacă înţelegi asta, ai promovat o lecţie foarte avansată.

Când cineva te-a enervat, este o ocazie de a vedea ce credinţe greşite încă mai ai. De exemplu, dacă cineva este nepoliticos cu tine – ceea ce, în sine, este doar o poveste – şi te simţi supărat, oare ce ţi-ai spus în sinea ta care te-a enervat? Iată câteva posibilităţi:

„Oamenii sunt atât de mitocani. Nu-mi vine să cred că cineva poate face aşa ceva.”

„Această lume este un loc groaznic.”

Toate acestea sunt minciuni, deoarece aceste afirmaţii nu sunt întotdeauna adevărate. Nu acoperă întregul adevăr. Oamenii nu sunt întotdeauna nişte mitocani şi lumea nu este întotdeauna un loc groaznic. Nu mai crede minciunile pe care ţi le spui şi nu vei mai fi supărat. Dacă înveţi să-ţi asumi responsabilitatea pentru emoţiile tale în acest fel, te vei elibera de stările emoţionale negative, ale tale şi ale celorlalţi.

Pentru a nu reacţiona în modalitatea programată obişnuită ai nevoie de conştientizare de sine, disponibilitate de a-ţi vedea propriile condiţionări şi de înţelegere. Conştientizarea de sine şi disponibilitatea vin doar odată cu maturizarea spirituală. Înţelegerea are trei laturi:

- Comportamentul altor persoane nu are legătură cu persoana ta.
- Nu comportamentul lor îţi provoacă emoţiile.
- Orice comportare urâtă vine de la ego-ul lor.

Dat fiind că orice comportament urât porneşte de la ego, oamenii respectivi merită toată compasiunea ta. Este groaznic să fi prins în ghearele ego-ului. Iar pentru că tu ştii ce senzaţie groaznică îţi dă, poţi alege să nu-i urmezi acolo. În schimb, poţi alege compasiunea şi bunătatea sau, pur şi simplu, să ieşi din acea situaţie.

Disponibilitatea şi capacitatea de a acţiona într-un mod elevat ţi se dezvoltă doar după ce, de nenumărate ori, ai făcut alegerea automată şi ineficientă şi ai simţit consecinţele. La un moment dat, ceva din tine se schimbă şi vezi inutilitatea de a merge pe acelaşi drum şi eşti dispus să încerci altceva diferit.

Ceea ce ţi-a mai rămas să încerci este bunătatea, compasiunea, acceptarea, dragostea şi înţelegerea. Nu trebuie să răspunzi la o comportare urâtă tot cu o comportare urâtă, ci cu dragoste. Şi atunci descoperi cât de bine funcţionează treaba asta pentru toată lumea. Aceasta este una dintre cele mai importante lecţii pe care le vei învăţa vreodată. În mod ironic, prin comportamentul lor negativ, oamenii te învaţă compasiunea şi iubirea. Te învaţă că poţi ieşi din suferinţă numai prin bunătate, pentru că vezi că nimic altceva nu funcţionează. Desigur, ei nu ştiu că te învaţă asta şi nu este o lecţie special concepută pentru tine de către forţele spirituale. Această lecţie este pentru toată lumea şi este inclusă în şcoala vieţii.

Deşi nu eşti responsabil pentru cum te privesc alţii, totuşi, uneori ai şi tu contribuţia ta, iar atunci chiar că poţi învăţa ceva din asta. De exemplu, dacă odată ai acţionat iresponsabil, atunci ceilalţi te-ar putea percepe ca fiind iresponsabil şi să se comporte în consecinţă faţă de tine sau să te categorisească astfel. În acest caz, ei poate că-ţi arată ceva despre tine ce ar trebui să observi.

Însă există o mare diferenţă între a te comporta iresponsabil şi a fi iresponsabil. Nimeni nu merită o astfel de etichetă simplistă. Nimeni nu este iresponsabil. Pur şi simplu, nu este adevărat. Nimeni nu este într-un anume fel întotdeauna. Iar ceea ce constituie un comportament iresponsabil este, de asemenea, discutabil. “Iresponsabil” este un concept şi, ca atare, este mai mult o judecată decât o descriere exactă a comportamentului. Ai făcut sau nu ai făcut orice ai fi făcut. Dar cine poate şti ce vei face în viitor? Oare este corect să generalizăm şi să etichetăm omul după comportamentul său?

Această întrebare merită analizată mai profund. Asemenea etichete pun o distanţă între oameni şi împiedică dragostea. Sunt nişte judecăţi sau poveşti. Iar când oamenii suportă astfel de judecăţi prea des, ei chiar vor deveni ceea ce cred ceilalţi că ar fi. Asta-i valabil mai ales pentru copii. La fel stau lucrurile şi cu credinţele despre propria persoană: Oamenii devin ceea ce cred ei că ar fi. Prin urmare, când pui etichete, păşeşti pe nisipuri mişcătoare. Aşa menţine mintea egotică falsul sine – al tău propriu şi al celorlalţi – prin etichete.

Acestea fiind spuse, totuşi, dacă cineva, în special cineva apropiat, te judecă într-un fel, merită să analizezi dacă nu cumva trebuie să iei seama

la ceva din tine. Se poate să ai unele tendinţe negative, căci oricine are. Cu cât eşti mai conştient de aceste tendinţe, cu atât eşti mai puţin constrâns de ele şi cu atât mai puţin îţi vor conduce comportarea în mod inconştient.

Are o mare valoare să fii deschis a vedea la tine aceste lucruri. Ceilalţi pot vedea mai uşor unele lucruri la tine, de care s-ar putea să nu fii conştient, aşa că observaţiile lor pot fi utile. Chiar şi judecăţile lor pot fi utile, cu condiţia să nu-ţi pierzi obiectivitatea în faţa lor. Însă tocmai asta-i problema cu judecăţile. Nu prea sunt eficiente atunci când sunt comunicate franc, deoarece oamenii nu le primesc cu eleganţă. Chiar şi atunci când faci o observaţie cu amabilitate şi obiectivitate, ea este adesea interpretată de ego-ul celui în cauză ca o judecată, dacă nu ţi-a cerut părerea în mod explicit. Este nevoie de multă maturitate spirituală pentru a accepta cu bunăvoinţă criticile altora.

Să vorbim acum despre proiecţie. Acesta este termenul psihologic pentru cazul când vezi în ceilalţi ceva care este adevărat despre tine, dar refuzi să-l accepţi. De exemplu:

❖ Când judeci pe cineva pentru că bârfeşte, tu însuţi obişnuieşti să bârfeşti.

❖ Când îţi vezi partenerul ca fiind egoist, priveşti cu ochii propriului ego egoist, care crede că partenerul tău ar trebui să facă mai multe pentru tine. Cine este egoistul?

❖ Când eşti supărat pe cineva pentru că nu este un om bun, nici tu nu prea eşti bun.

❖ Când urăşti pe cineva pe care-l consideri plin de ură sau crud, trăieşti şi tu aceeaşi ură. Proiectarea propriei tale lăcomii, uri sau ignoranţe asupra altora îţi oferă un motiv să faci război cu ei, or ce ar putea fi mai plin de ură, lăcomie şi ignoranţă decât războiul?

Când proiectezi asupra altora, tu rămâi în starea egotică de conştiinţă, care este astfel întărită în tine şi perpetuată în lume. Oamenii tind să creadă că, remarcând comportamentul negativ al altora, ar dovedi că ei înşişi sunt mai presus de un astfel de comportament. Tind să considere că, judecându-i pe alţii pentru un anumit comportament deficitar, îi face imuni la a manifesta şi ei acel comportament, dar adevărul este că judecata îi face chiar mai vulnerabili. Judecata te pune în

aceeaşi stare de conştiinţă în care s-a manifestat comportamentul pe care îl judeci, crescându-ţi şansele să acţionezi similar.

Lecţia aici constă în a înţelege că nimeni şi nimic nu poate fi transformat sau vindecat din starea egotică de conştiinţă. Pentru ca schimbarea şi refacerea să aibă loc, este necesară ieşirea din acea stare. Spre asta au îndemnat dintotdeauna învăţăturile spirituale, precum a mea: *Iubirea este cea care vindecă. Iubirea este cea care schimbă inimile.* Acesta este adevărul. Judecarea, pedepsirea sau respingerea altora pentru greşelile şi eşecurile lor nu i-a îndreptat sau vindecat niciodată.

Iar ceea ce-i mai puţin evident este că judecarea sau pedepsirea altora îi răneşte la fel de mult şi pe cei care o fac. *Te doare să-ţi scoţi oamenii de la inimă.* Acesta este adevărul. Iată o altă lecţie ceva mai avansată. Mulţi sunt suficient de înţelepţi pentru a înţelege unde au greşit alţii, dar adesea, reacţia lor la fărădelege nu face decât să perpetueze starea de conştiinţă care a dat naştere acelei fărădelegi.

Oamenii şi societatea nu se vor schimba până când nu se vor purta cu ceilalţi aşa cum ar dori să fie ei înşişi trataţi, inclusiv cu cei care au comis infracţiuni. Infractorii vor deveni şi mai lezaţi dacă societatea îi marginalizează, îi pedepseşte sau îi maltratează. Nu prin pedepse trebuie trataţi cei care au comis infracţiuni. Duritatea se întoarce întotdeauna de unde a plecat. Violenţa generează violenţă. Numai iubirea vindecă şi schimbă vieţile.

Închideţi oamenii dacă trebuie, pentru a proteja societatea, dar ajutaţi-i să devină oameni mai buni. Este o chestiune de bun-simţ. Toată lumea câştigă astfel. Iată o altă lecţie – o lecţie pentru societate: Fiecare om este responsabil pentru bunăstarea tuturor celorlalţi, din simplul motiv că bunăstarea lor o afectează pe cea a societăţii şi pe a tuturor celor din ea. Sunteţi paznicul fratelui vostru. Dacă nu vă asumaţi această responsabilitate, tot voi veţi suferi. Dictonul „Faceţi altora aşa cum vreţi să vă facă ei vouă” aduce fericirea tuturor.»

Capitolul 7: Adevărul despre emoţii

«Vreau să vă spun care-i adevărul despre emoţii, deoarece nu prea sunt înţelese. Emoţiile ne oferă unele informaţii şi, în acest sens, sunt utile. Mai târziu în acest capitol, voi explica exact ce fel de informaţii utile oferă emoţiile. Dar mai întâi, să clarificăm câteva neînţelegeri.

Problema este că oamenii cred că emoţiile lor le comunică ceva adevărat şi folositor despre ei şi ceilalţi, deşi, de fapt, ele nu oferă informaţii despre realitatea obiectivă. De exemplu, oamenii spun adesea lucruri precum „mă simt pierdut” sau „mă simt singur”. Având astfel de sentimente, chiar cred că *ar fi* pierduţi sau singuri, deşi nu există dovezi în acest sens. Emoţiile şi sentimentele fac să pară adevărat ceea ce nu este adevărat. Cu alte cuvinte, emoţiile voastre nu sunt adevărate! Nu spun adevărul.

Iată câteva exemple despre cum oamenii presupun, în mod greşit, că emoţiile lor le-ar oferi un feedback obiectiv despre realitate:

❖ Când oamenii sunt furioşi, ei cred că asta e dovada clară că cineva i-a nedreptăţit sau a greşit cumva. Mânia lor devine un barometru al moralităţii evenimentelor din jurul lor: De pildă, o maşină le trece razant prin faţă, iar enervarea care îi cuprinde devine, în ochii lor, dovada că maşina nu ar fi trebuit să le facă asta.

❖ Când oamenii se tem, cred că neapărat există şi o ameninţare reală.

❖ Când oamenii sunt trişti, cred că asta înseamnă că ceva a mers greşit, că s-a întâmplat ceva ce nu ar fi trebuit să se întâmple.

Emoţiile vă fac să credeţi lucruri care nu sunt adevărate. Emoţiile mint. Tot ce fac este să vă spună ce se întâmplă în interiorul vostru, nu în afara voastră. Ele aparţin realităţii voastre personale, subiective, realităţii iluzorii a persoanei care credeţi că aţi fi. Emoţiile şi sentimentele justifică *percepţia* ego-ului sau sinelui imaginar asupra realităţii, dar ele nu reprezintă realitatea. Ele aparţin realităţii iluzorii, întărind şi susţinând convingerile false ale sinelui fals şi vă împiedică să vedeţi realitatea aşa cum este ea de fapt. Emoţiile colorează şi denaturează realitatea.

Psihoterapeuţii se concentrează asupra emoţiilor şi vă recomandă să le “onoraţi”, considerând că ele indică adevărul situaţiei. Deşi descoperirea şi examinarea emoţiilor are valoarea ei, aşa cum voi explica

puţin mai încolo, pentru moment, voi juca rolul avocatului diavolului, prezentându-vă o perspectivă mai neortodoxă asupra emoţiilor.

Una dintre misiunile psihoterapiei este scoaterea la iveală a emoţiilor îngropate în mintea inconştientă. Cu toţii putem fi de acord că acest lucru este util, deoarece emoţiile reprimate pun nişte probleme. Izbucnesc în momente nepotrivite şi alimentează multe acte de violenţă. Emoţiile reprimate stau, de asemenea, la baza anxietăţii, depresiei şi dependenţelor, inclusiv a dependenţelor alimentare şi altor comportamente compulsive. Aşadar, este foarte bine că vrei să faci ceva în privinţa emoţiilor reprimate.

Este evident că trebuie să scoţi la suprafaţă emoţiile îngropate, să le recunoşti şi să le „onorezi”. Totuşi, aici lucrurile pot lua o întorsătură nesănătoasă şi inutilă. În loc să dezamorseze şi să vindece emoţiile, de multe ori, explorarea emoţiilor făcută în psihoterapie doar le ţine pe aproape, cu excepţia faptului că acum sunt ceva mai conştiente.

Unul dintre obiectivele psihoterapiei este de a descoperi de ce anume o persoană se simte furioasă, nefericită şi nedemnă. Terapia caută justificarea emoţiilor oamenilor în evenimentele trecute. Ceea ce se descoperă, în general, este că abuzurile, neglijarea sau traumele din copilărie se află la baza oricăror emoţii negative. Această înţelegere îi ajută pe pacienţi să se simtă mai bine şi susţinuţi. Ei văd că există un motiv pentru care se simt aşa. Ei văd că, în fond, emoţiile şi sentimentele lor nu sunt greşite şi că ei nu sunt nişte oameni răi pentru că le au. În acest fel, terapia le oferă o anumită uşurare.

Din păcate, descoperind acele evenimente care explică de ce oamenii se simt rău şi ajutându-i să se simtă în regulă având acele sentimente este un pretext de a oferi legitimitate acelor emoţii. „Onorează” acele emoţii, dar nu le vindecă şi nici nu îi scapă pe oameni de ele.

Desigur, nu-i nimic în neregulă cu emoţiile sau cu descoperirea sursei sentimentelor. Cu toate acestea, este greşită atitudinea de a onora nişte sentimente. Este ca şi cum ai onora o minciună, atunci când ar trebui să înţelegi că acele emoţii se bazează pe o minciună, pe o concluzie falsă sau incorectă.

În special, copiii sunt predispuşi să tragă concluzii incorecte despre experienţele lor, din cauză că nu au perspectiva, înţelegerea sau abilităţile de adaptare ale unui adult. Din acest motiv, cele mai multe răni

emoţionale se întâmplă în copilărie. Invariabil, copiii se autoînvinovăţesc pentru abuzurile şi greşelile părinţilor lor. Din păcate, aşa este la copii. Adulţii nu ar ajunge la aceleaşi concluzii, deoarece au o mai bună înţelegere a vieţii.

Copilul îşi reprimă adeseori emoţiile dureroase, deoarece sunt atât de copleşitoare şi înfricoşătoare. Sunt aşa din cauza concluziilor greşite la care a ajuns copilul, chiar dacă ele sunt generate inconştient: „Oamenii de care depinde supravieţuirea mea nu mă iubesc. Înseamnă că sunt un nevrednic, o persoană groaznic de rea. S-ar putea să nu supravieţuiesc."

Aceste concluzii inconştiente provoacă emoţii insuportabile şi greu de gestionat, pe care psihicul copilului le reprimă, ca un mecanism de protecţie pentru a nu resimţi acele emoţii. Însă, atâta timp cât aceste concluzii rămân inconştiente, ele vor continua să-i definească identitatea şi să-i modeleze comportamentul.

Astfel, oamenii rămân blocaţi în modul în care tânărul lor ego a perceput incidentele din trecut şi pe ei înşişi, ceea ce devine adevărul şi identitatea ego-ului lor: "Nu sunt demn de a fi iubit. Nu voi fi niciodată fericit. Nu se poate avea încredere în nimeni". Sensul pe care l-au dat celor întâmplate i-a rănit în plus, pe lângă abuzul sau neglijarea propriu-zisă. Sentimentele lor insuportabile au adăugat şi batjocură peste durerea iniţială. Trecutul s-a terminat, dar concluziile dureroase încă le afectează viaţa şi fericirea.

Când psihoterapia scoate la iveală cât de negative au fost situaţiile din copilărie, ea justifică aceste emoţii intense. Terapia concordă cu victimele că au motive întemeiate să se simtă aşa cum se simt, ceea ce însă nu este neadevărat. Însă menirea terapiei este de a descoperi acele concluzii care au contribuit la durerea copilului, dintre care multe sunt inconştiente, şi de a ajuta persoana să ajungă la alte concluzii, mai adevărate şi mai pozitive.

Deşi oamenii sunt legaţi de ceea ce s-a întâmplat în trecut, totuşi, din cauză că trecutul nu poate fi schimbat, ei nu trebuie să rămână legaţi şi de concluziile lor despre trecut. Oamenii pot începe să-şi privească altfel trecutul, într-un mod care să nu-i mai facă să se simtă furioşi, răniţi sau nedemni. Reformularea concluziilor greşite eliberează oamenii de emoţiile trecutului. Această reformulare se numeşte reîncadrare

(reframing – lb.engl.): Ceea ce s-a întâmplat este văzut dintr-o perspectivă mai largă, pus într-un cadru mai mare.

Vindecarea emoţiilor se face prin corectarea concluziilor care continuă să afecteze viaţa persoanei, nu prin scărmănarea trecutului sau prin menţinerea lui în minte tot repovestindu-l, ceea ce nu face decât să întreţină durerea emoţională. Descoperirea evenimentelor ce au generat emoţiile dureroase nu schimbă nici trecutul, nici emoţiile şi, prea adesea, devine mai degrabă o justificare a acelor emoţii, decât un mijloc de vindecare şi de eliberare de ele.

Cum te-ar putea ajuta justificarea emoţiilor?! Oare nu-ţi vei justifica sentimentele pe mai departe?! "Bineînţeles că sunt furios. Nu ar fi trebuit să-mi facă una ca asta!" În loc să-ţi reprimi sau suprimi furia, aşa cum poate ai făcut-o în trecut, acum vei fi mândru de ea: "Pur şi simplu, îmi exprim furia. Ce-i în neregulă cu asta?!" La urma urmei, ai aflat că nu era deloc sănătos să-ţi reprimi emoţiile. Sau, în loc să-ţi reprimi tristeţea, o vei „onora", bălăcindu-te în ea şi transformând-o într-o identitate: „Bineînţeles că sunt trist. Am avut o viaţă tristă. Aşa sunt eu. Aşa stau lucrurile."

Cu nişte emoţii atât de predominante şi convingerea că ar fi adevărate şi semnificative, mai este doar un pas până la a-ţi justifica nişte acţiuni vătămătoare şi nesănătoase. Păi, dacă sentimentele tale sunt justificate, atunci de ce nu s-ar justifica şi comportarea ce decurge din ele?! Dacă trăieşti într-o lume interioară împovărată afectiv, deoarece consideri că emoţiile tale ar fi adevărate, importante şi justificate, atunci ele te vor conduce pe căi greşite, făcându-te să acţionezi în moduri pe care le vei regreta mai târziu.

Dacă simţi că emoţiile îţi justifică acţiunile, atunci ce mai contează ce spune religia sau societatea?! Prin urmare, rezultatul „onorării" sentimentelor este adesea că emoţiile devin mai importante decât moralitatea, iar oamenii se simt bine să aplice pedepse pe baza emoţiilor lor. Emoţiile lor par adevărate şi corecte, aşa că acţiunile care decurg din ele ar trebui să fie la fel de corecte, sau, cel puţin, aşa se motivează.

Oare nu aşa se justifică terorismul şi războiul?! Ai fost rănit (sau ai fi putut fi), iar ura, furia şi durerea rezultată justifică răzbunarea în cele mai cumplite feluri. Astfel, războiul pare întotdeauna că ar fi drept, deci va continua. Această atitudine se reflectă chiar şi în societate. Chiar dacă

societatea interzice victimelor să-şi facă dreptate pe cont propriu, sistemul de justiţie aplică răzbunarea în felul său prin sistemul penal, care, cu adevărat, penalizează.

Oamenii se învârt într-o realitate alimentată de emoţii, suferind şi provocându-le suferinţă altora, fără să-şi dea seama că suferinţa se poate opri – dar numai dacă se va înţelege adevărul despre emoţii şi despre viaţă. Iată care este adevărul: *Emoţiile aparţin ego-ului şi susţin realitatea iluzorie a ego-ului. Nu merită a fi onorate, dar merită a fi investigate.* Pentru a clarifica această afirmaţie, trebuie să facem distincţia între emoţii, care provin din ego, şi sentimentele mai subtile, mai adevărate, cum ar fi iubirea, care, prin această definiţie, nu este o emoţie.

Oricine ştie când simte o emoţie, deoarece are anumite reacţii fizice: Faţa se înroşeşte sau devine palidă, inima bate mai repede, devii fierbinte sau rece, transpiri, devii încordat sau te simţi rău ori ca şi cum ai fi primit un pumn în stomac. Fiecare emoţie îşi lasă propria amprentă asupra organismului.

Ceea ce eu numesc emoţii sunt sentimentele care provin din gânduri egotice, de care poţi fi conştient sau nu. Aceste emoţii te lasă într-o stare neplăcută sau dezechilibrată. Emoţiile nedorite, cum ar fi tristeţea şi furia, se simt inconfortabil, dacă nu chiar mai rău. Dar chiar şi emoţiile mai de dorit, cum ar fi entuziasmul şi fericirea, te pot tulbura. Poate ai dori să te simţi fericit şi entuziasmat tot timpul, dar nu aşa funcţionează viaţa. Tot ce urcă trebuie să şi coboare. Indiferent dacă emoţia este pozitivă sau negativă, dacă există o emoţie, atunci nu va exista pace şi linişte sufletească. Emoţiile te stârnesc şi te storc de energie. Te duc într-un montaigne-russe cu suişuri şi coborâşuri, maxime şi minime.

Ceea ce eu numesc sentimente mai adevărate, care adesea sunt confundate cu emoţiile, nu provin din gânduri egotice şi nu te agită şi nici nu te storc de energie. Sentimentele mai adevărate sunt date de experienţa subtilă a Sinelui adevărat, când se manifestă în viaţa ta. La ele m-am referit anterior ca fiind calităţi ale Adevărului, cum ar fi pacea, iubirea, recunoştinţa şi compasiunea.

Aceste sentimente mai adevărate nu sunt e-moţionante, deoarece nu te pun în mişcare (motion – lb.engl.). În schimb, ele aduc mai mult o absenţă a mişcării, deoarece provin din liniştea adevăratului tău Sine.

Când ai atins pacea, dragostea, recunoştinţa, compasiunea, puterea sau orice altă calitate a naturii tale adevărate, atunci simţi o soliditate şi un echilibru sufletesc care nu există în starea egotică de conştiinţă, mai ales când este încărcată cu emoţii.

Este simplu să diferenţiezi emoţiile de sentimentele mai subtile ale naturii tale adevărate. Emoţiile te agită şi majoritatea sunt neplăcute. Simţi că trebuie să faci ceva în privinţa lor. Pe de altă parte, sentimentele ce provin din Sinele tău profund sunt liniştitoare şi întotdeauna plăcute: Nu lipseşte nimic, nu există nicio problemă, totul este bine.

Gândurile din starea egotică de conştiinţă care generează emoţiile pot fi atât de discrete sau de nebăgate în seamă, încât nici nu realizezi că ele sunt cele răspunzătoare pentru ceea ce simţi – dar asta doar până în momentul când începi să le analizezi. Aici intervine autoinvestigaţia. Devenind conştient de o emoţie şi apoi cercetând gândurile din spatele ei, te poţi elibera de acea emoţie. Investigaţia dispersează şi poate elimina de tot emoţiile negative sau, cel puţin, minimiza efectul lor.

Ştiaţi că aveţi puterea de a vă stăpâni complet emoţiile, nu doar de a vă abţine să le exprimaţi? Imaginaţi-vă ce lume diferită ar fi aceasta dacă emoţiile nu ar mai fi suficient de convingătoare sau aparent adevărate pentru a determina oamenii să acţioneze conform lor. Iată cum ar arăta o societate iluminată: fără furie sau ură de reprimat, suprimat, manifestat sau chiar exprimat. Dacă ar apărea o emoţie, ar fi văzută aşa cum este ea în realitate, ceea ce ar fi suficient pentru a o dezamorsa. Chiar şi astăzi, mulţi trăiesc aşa.

Există o modalitate de a te raporta la emoţii fără a le manifesta, a le reprima sau chiar şi numai a le exprima. Alternativa este să stai alături de emoţie şi să o investighezi în felul următor:

- Observă emoţia.
- Acceptă că este acolo, pentru că deja este.
- Las-o acolo unde e şi permite-ţi să o simţi.
- Stai alături de emoţie cu curiozitate şi invit-o să-ţi dezvăluie credinţele tale ce au generat-o.
- Conştientizează că acele credinţe sunt neadevărate.

Odată ce eşti conştient de o emoţie, poţi merge pe fir înapoi ca să descoperi gândul sau gândurile care au provocat-o. Când decizi să analizezi o emoţie în acest fel, ai schimbat complet situaţia. Emoţia nu te

mai controlează. Te foloseşti de ea pentru a descoperi convingerile greşite care stau la baza iluziei.

Emoţiile oferă informaţii foarte utile. Deşi nu îţi spun ceea ce este obiectiv adevărat, îţi spun ceea ce crezi tu că ar fi adevărat, dar nu este complet adevărat. Emoţiile îţi arată convingerile false, generalizările, înţelegerile eronate, poveştile, presupunerile, judecăţile şi gândirea în alb-negru care susţin realitatea iluzorie a ego-ului şi eul imaginar care există în acea realitate. Analizându-ţi emoţiile, începi să dezasamblezi realitatea iluzorie a ego-ului şi sinele fals. Ceea ce mai rămâne atunci este adevăratul tău Sine şi viaţa aşa cum este ea.

Odată ce ai înţeles adevărul despre emoţii, capeţi puterea de a te elibera de minciunile ego-ului. Fiecare emoţie nedorită indică o minciună care ajută la menţinerea realităţii ego-ului. Cel mai rapid mod de a demonta realitatea ego-ului este să-ţi examinezi emoţiile şi să descoperi ce se întâmplă cu adevărat. Iată ce ai putea descoperi:

Furia vine din aşteptările neîmplinite. Aşteptările sunt nişte ipoteze născocite despre cum ar trebui să fie viaţa şi ce ar trebui să se întâmple. Deoarece aşteptările sunt inventate, ele nu sunt adevărate. Fac parte din realitatea imaginară a ego-ului: ce îşi doreşte el şi cum speră el să fie viaţa, nu aşa cum stau lucrurile.

Tristeţea vine de la supoziţia că ceva nu ar fi trebuit să se întâmple. Cine spune că nu ar fi trebuit să se întâmple, din moment ce s-a întâmplat? Ego-ul declară că ceva nu ar fi trebuit să se întâmple, pentru că nu acceptă cum este viaţa, dar acea declaraţie nu schimbă situaţia de fapt. Refuzul de a accepta realitatea provoacă suferinţa, atât de predominantă în starea egotică de conştiinţă. Supoziţiile sunt exemple ale gândirii deziderative a ego-ului (wishful thinking – lb.engl.).

Frica provine dintr-o credinţă negativă despre viitor. Dar viitorul nu există. Este inventat, deci orice credinţă despre el este inventată şi ea. Frica este o parte importantă a realităţii imaginare a ego-ului, deoarece este atât de convingătoare. Te convinge că credinţele şi interpretările ego-ului sunt reale. Frica te menţine în realitatea imaginară şi desprins de Adevăr.

Ruşinea provine din credinţa că ai fi deficitar în vreo privinţă, dar deficienţa este doar un concept. Pe cât de utile şi necesare sunt conceptele în comunicarea cu ceilalţi, ele sunt doar nişte constructe

mentale şi nu fac parte din realitatea obiectivă. Nu există nicio deficienţă. Ruşinea, ca toate emoţiile, este ceva real care provine din ceva ireal, dintr-o imaginaţie sau o convingere. Acesta este motivul pentru care emoţiile sunt atât de convingătoare. Emoţiile tale reale te conving de ceva ireal sau neadevărat.

Regretul vine din convingerea greşită că ceva ar fi putut fi diferit, deşi lucrurile nu ar fi putut fi decât aşa cum au fost. „Ar fi putut” este întotdeauna o minciună. „Ar fi putut” este o presupunere inutilă şi neadevărată despre trecut.

Invidia provine din convingerea greşită că cineva este mai bun sau mai puţin bun decât altcineva. “Mai bine” şi “mai puţin bine” sunt nişte concepte, care nu au valoare sau valabilitate în privinţa fiinţelor umane. Sunt nişte etaloane imaginare şi neadevărate. Fiecare om este la fel de preţuit şi de preţios.

Ura apare când crezi judecăţile ego-ului şi poveştile negative despre ceilalţi, care nu prezintă niciodată întreaga poveste. Ego-ul adună dovezi acuzatoare împotriva altora, văzând doar partea negativă şi, de asemenea, definind un lucru ca fiind negativ. În mod natural, el se teme şi nu are încredere în ceilalţi, deoarece sunt diferiţi de el. Pentru ego, a fi diferit este ceva rău şi un motiv suficient pentru a urî pe cineva. Ego-ul nu vede Adevărul, care este Iubire şi Unitate, aşa că rămâne cu judecăţile, ura şi frica sa.

Iată un exemplu de ce ai putea descoperi atunci când cercetezi o emoţie. Să presupunem că eşti supărat de ce ţi-a spus cineva. Te-a criticat şi acum te simţi ofensat şi supărat. Dacă observi acele emoţii cu acceptare, curiozitate şi receptivitate şi faci spaţiu ca intuiţia să-ţi dezvăluie adevărul despre ele, vei descoperi o serie de lucruri.

În primul rând, ai putea descoperi că tu singur ţi-ai creat acea durere şi furie, nu altcineva, crezând în ceea ce a spus acea persoană. Altfel, nu ai avea niciun motiv să te simţi ofensat şi supărat. Ceva din realitatea ta subiectivă a fost de acord cu realitatea subiectivă a celeilalte persoane, căci, altfel, critica nu ar fi avut niciun efect. Alţi oameni nu pot să te ofenseze sau să te supere dacă nu crezi gândurile lor sau nu-ţi crezi propriile gânduri.

Este adevărat ce ţi-a spus acea persoană? Poate că există acolo ceva adevăr care merită examinat. Dar dacă ceea ce a spus acea persoană a

declanşat emoţii negative în tine, cel mai probabil este adevărul ego-ului lor. A provenit din realitatea subiectivă a acelei persoane şi a fost, probabil, o formă de judecată, concepută pentru a-şi confirma propria realitate subiectivă şi a se pune pe un piedestal. Asta fac ego-urile. Dacă te laşi convins de realitatea ego-ului altuia, probabil că vei fi prins în realitatea propriului tău ego, deşi este posibil şi să observi la timp ce se petrece şi să te fereşti.

Dacă acest nivel de analiză nu te ajută să te detaşezi de durere şi furie, atunci poţi explora care gânduri din propria realitate subiectivă te-au agăţat. Ce anume crezi despre tine care te-a făcut să te simţi ofensat şi supărat? Sau ce alte convingeri mai ai care te-au făcut să te simţi aşa? Ar putea fi orice fel de convingeri: „Nu-i place de mine. Oamenii nu mă plac niciodată. Nimeni nu mă înţelege. Nu fac nimic bine niciodată. Vede cât sunt de deficient sau inadecvat. Nu ar trebui să-mi vorbească aşa! Cum de îndrăzneşte să creadă asta?! Este atât de prost. Nu suport oamenii ca el. Este aşa un tâmpit.” Niciunul dintre aceste gânduri nu este folositor sau complet adevărat. Asta trebuie observat când îţi analizezi gândurile. Gândurile care te fac să te simţi ofensat, trist, supărat, înfricoşat, invidios, plin de ură, regret sau ruşine nu prezintă întregul adevăr. Cele mai multe sunt generalizări grosolane, exagerări şi presupuneri şi toate alimentează nişte emoţii pe care nu ai vrea să le ai.

Atunci, de ce îşi fac oamenii singuri asta, de ce cred ce le spune mintea?! Nu prea au de ales, până nu-şi vor da seama ce se întâmplă: anume că gândurile şi emoţiile nu spun adevărul. Până când nu îţi vei da seama de acest mare adevăr, vei rămâne prins în minciunile şi suferinţa stării egotice de conştiinţă. Vei vedea viaţa prin prisma ego-ului tău şi îţi va fi dor de frumuseţea, pacea, iubirea şi bunătatea vieţii care ţi s-a dat.

Emoţiile provoacă suferinţa care, în cele din urmă, îi motivează pe oameni să găsească o ieşire din realitatea şi suferinţa lor subiectivă. Aşa că s-ar putea spune că până şi emoţiile te îndreaptă către Adevăr. Tristeţea sau nefericirea şi, în special, depresia, din cauza marii suferinţe produse, sunt adesea foarte eficiente pentru a determina oamenii să-şi pună nişte întrebări mai profunde. Cu toate acestea, emoţiile nu sunt modul prin care adevăratul Sine comunică cu tine. De exemplu, Sinele tău adevărat nu foloseşte gânduri de frică pentru a te avertiza despre

vreun eveniment viitor. Emoţiile au rolul de a menţine Iluzia, nu de a oferi informaţii utile sau adevărate.

Depresia este un semn că persoana crede profund în viziunea ego-ului său. Depresia este extrem de dureroasă şi sunt deseori necesare intervenţii terapeutice atunci când cineva a căzut atât de adânc în întuneric. Iar pentru a reveni la o perspectivă mai echilibrată, adesea, este necesară folosirea medicamentelor specifice.

Ceea ce se întâmplă este că forţele negative non-fizice pot agrava şi chiar agravează negativitatea ego-ului şi o pot face atât de convingătoare, încât te simţi neputincios să i te opui. Este necesară o curăţare a acelei energii negative şi ar trebui solicitat ajutor de la vindecători şi alţii capabili să abordeze entităţile negative şi gândurile negative.

Este posibil ca tocmai nealinierea persoanei cu planul sufletului să-i fi atras necazurile. Când oamenii nu-şi urmează Inima, adesea, îşi construiesc o viaţă nepotrivită pentru ei şi care nu îi poate face fericiţi. Depresia indică adesea faptul că persoana a ajuns într-un punct mort şi trebuie să facă schimbări semnificative. Dacă nu le face, omul devine tot mai vulnerabil la atacurile psihice şi manipulările forţelor negative. Oamenii se pot scufunda foarte adânc în prăpastia negativităţii, de unde nu mai pot să iasă.

Este foarte important să intri în armonie cu ceea ce-ţi face Inima să cânte şi îţi ridică energia. Viaţa este şi aşa destul de grea fără problemele suplimentare cauzate de nesincronizarea cu planul sufletului. Oricine poate fi fericit şi împlinit, dar trebuie să fii dispus să faci ceea ce te face fericit la cel mai profund nivel. Eşti dispus să faci orice ar fi nevoie pentru a găsi fericirea, dar nu genul obişnuit de fericire, ci o fericire de neclintit şi bazată pe iubire?

Iubirea este adevărata ta natură şi numai prin iubire îţi poţi găsi drumul, urmând ceea ce iubeşti şi răspunzând vieţii cu dragoste şi acceptare. Graţia îţi oferă lecţiile şi darurile sale, iar tu, fiind dispus să înveţi acele lecţii şi să primeşti acele daruri, îţi afli drumul spre casă. Graţia este marea bunătate ce animă întreaga viaţă şi care te poartă pe aripi de iubire la fiecare pas. Fii conştient de asta şi îţi va fi clar pe ce cale s-o iei.»

Postfaţă: Adevărul despre viaţă

1. Eşti întreaga viaţă şi eşti infinit!

2. Nu deţii controlul asupra vieţii tale şi nici nu trebuie, pentru că îl deţine Sinele tău infinit.

3. Inteligenţa care stă la baza vieţii are un proiect.

4. Proiectul şi Proiectantul sunt buni. Viaţa este bună!

5. Nu ştii prea multe cu toată certitudinea – şi nici nu trebuie să ştii.

6. Când nu accepţi viaţa aşa cum este ea, suferi.

7. Viaţa este o şcoală. Experienţele tale sunt profesorii. Te afli aici pentru a învăţa şi a evolua.

8. Singurul lucru care este fie alb, fie negru în viaţă sunt doar acele culori. Există o parte pozitivă a oricărei experienţe negative şi invers.

9. Totul se desfăşoară aşa cum trebuie.

10. Orice ţi se întâmplă este ceea ce a pregătit viaţa din colţul acesta de univers pentru tine şi în acest moment.

11. Întotdeauna ai la dispoziţie orice ai nevoie pentru a face faţă la orice îţi aduce viaţa.

12. Fiecare om învaţă de la ceilalţi. Fiecare om şi învaţă, şi oferă învăţătură.

13. Dificultăţile sunt un bun profesor. Orice se întâmplă trebuie să se întâmple.

14. Iubirea este cea care vindecă. Iubirea transformă inimile.

15. Dacă-i poţi accepta şi pe cei pe care nu îi iubeşti, până la urmă, vei descoperi că îi poţi şi iubi! Dacă renunţi la dorinţa ca alţii să fie altfel decât sunt, atunci dragostea va începe să curgă între voi.

16. Ceilalţi oameni nu sunt destul de puternici ca să te înfurie sau să te ofenseze sau să te facă să te simţi neplăcut în vreun alt fel. Singur îţi provoci emoţiile pe care le simţi.

17. Este dureros să-ţi scoţi oamenii de la inimă.

18. Emoţiile aparţin ego-ului şi susţin realitatea iluzorie a ego-ului. Nu merită să fie onorate, dar merită să fie analizate.

19. Gândurile şi emoţiile nu spun adevărul.

traducere de Răzvan A. Petre

octombrie 2021

Despre autor

GINA LAKE este o învăţătoare spirituală nondualistă şi autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură. Ea este, de asemenea, un medium şi senzitiv talentat, cu un master în Consiliere psihologică şi o experienţă de peste douăzeci şi cinci de ani în sprijinirea oamenii în evoluţia lor spirituală. În 2012, Isus a început să dicteze cărţi prin intermediul ei. Aceste învăţături de la Isus se bazează pe adevărul universal, nu pe vreo religie. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile sale şi cursul online, un ebook gratuit, un blog şi înregistrări audio şi video:

www.RadicalHappiness.com